

Hanna Uusitalo

ETSIVÄ VANHUSTYÖ -HANKE HEINOLASSA

Osallisuutta ja toimijuutta vahvistavan
minidokumentin
suunnittelun ja valmistusprosessin
kuvaus

Opinnäytetyö
Geronomi

2020



**Kaakkois-Suomen
ammattikorkeakoulu**

Tekijä/Tekijät	Tutkinto	Aika
Hanna Uusitalo	Geronomi (AMK)	Helmikuu 2020
Opinnäytetyön nimi Etsivä vanhustyö -hanke Heinolassa Toimijuutta ja osallisuutta vahvistavan minidokumentin suunnittelun ja valmistusprosessin kuvaus		
Toimeksiantaja Heinolan kaupunki / asiakasohjausyksikkö / Etsivä vanhustyö -hanke		
Ohjaaja Marko Raitanen		
Tiivistelmä <p>Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena oli suunnitella ja luoda yhdessä ikäihmisten ja Jyränkölän Setlementti ry:n mediapajan nuorten kanssa minidokumentti. Dokumentissa ikäihmiset kertoivat omia kokemuksiaan Etsivä vanhustyö -hankkeesta Heinolassa. Minidokumentti on kestoltaan noin yhdeksän minuuttia. Opinnäytetyön toimeksiantajana toimi Heinolan kaupunki ja sen Etsivä vanhustyö -hanke.</p> <p>Opinnäytetyön tavoitteena oli tutkia, miten dokumentin suunnittelu ja kuvaaminen yhdessä ikäihmisten kanssa edistivät Etsivä vanhustyö -hankkeen tavoitteita eritoten lisääntyneenä osallisuuden ja toimijuuden kokemuksena. Hankkeen tavoitteita olivat muun muassa yksinäisyyden tunteen lieventyminen, mielekkään elämän toteutuminen sekä elämänlaadun parantuminen. Lisäksi opinnäytetyössä pohditaan tämän kaltaisen videotyöskentelyn toimivuutta työmuotona etsivässä vanhustyössä. Opinnäytetyössä käsitellään etsivää vanhustyötä, osallisuutta, toimijuutta, sukupolvitoimintaa sekä kuvataan minidokumentin suunnittelu- ja toteutusprosessi.</p> <p>Dokumentti suunniteltiin yhdessä neljän ikäihmistä kanssa. Suunnitteluvaiheessa toteutettiin neljä ryhmätapaamista, joissa suunniteltiin minidokumentin sisältöä. Kuvauspäiviä järjestettiin kaksi. Kuvaamisen ja editoinnin toteutti Jyränkölän mediapaja. Dokumentti on arvioitu mukana olleiden keskeisten toimijoiden kanssa, ja prosessin aikana huomioitiin ryhmäläisten mielipiteitä tämän kaltaisesta työmenetelmästä.</p> <p>Arvioinnin perusteella dokumentti on ollut tarkoituksensa mukainen. Dokumentti herättää keskustelua sekä antaa tietoa Etsivä vanhustyö -hankkeesta Heinolassa. Ryhmätapaamiset antoivat sisältöä ikäihmistä arkeen, ja ryhmätapaamisilla ikäihmiset pystyivät jakamaan elämäntarinoitaan toistensa kanssa. Dokumentin suunnittelun ja toteutuksen ikäihmiset kokivat mielenkiintoiseksi ja mielekkääksi.</p>		
Asiasanat etsivä vanhustyö, osallisuus, toimijuus, sukupolvitoiminta		

Author (authors)	Degree	Time
Hanna Uusitalo	Bachelor of Social Services and Health Care	February 2020
Thesis title Elderly Outreach Project in the City of Heinola Description of the design and production process of a documentary strengthening agency and participation		
		43 pages 3 pages of appendices
Commissioned by Heinolan kaupunki/ asiakasohjausyksikkö / Etsivä vanhustyö -hanke		
Supervisor Marko Raitanen		
Abstract <p>This functional thesis was intended to plan and create a mini documentary together with elderly people and the youth of the Jyränkölä Settlementti Association's Media Workshop. In the documentary elderly people share their experiences of Elderly Outreach Project in the City of Heinola. Duration of the documentary is nine minutes. Thesis was commissioned by the City of Heinola and the Elderly Outreach Project.</p> <p>Purpose of the thesis was to study how planning and filming the documentary together with elderly participants contributed to the objectives of the Elderly Outreach project specially by increasing experiences of involvement and agency. The goals of the project were to alleviate the feeling of loneliness, to increase sense of meaningfulness and to improve the quality of life. In addition viability of creating video production as a working mode in elderly outreach projects is discussed. In the reporting section of the thesis elderly outreach, involvement, agency and intergenerational cooperation are discussed and also planning and implementation of the documentary is described.</p> <p>The documentary was planned together with four elderly participants by holding four meetings in which the documentary was planned. The documentary was filmed during the period of two days. The documentary filming and editing was done by Jyränkölä Settlementti Association's Media Workshop. The end result has been reviewed by the key participants and also opinions of the elderly people regarding the work mode were taken into consideration.</p> <p>According to evaluation the documentary met its initial purpose. It raises discussion and provides additional knowledge regarding the Elderly Outreach Project in Heinola. Group meetings gave sense of meaningfulness to the elderly people's everyday life and gave them opportunity to share their life stories with each other. Elderly people found the documentary creating process meaningful and interesting.</p>		
Keywords elderly outreach, participation, agency, intergenerational activities		

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	6
2	ETSIVÄ VANHUSTYÖ.....	7
3	IKÄIHMISTEN OSALLISUUS	11
4	IKÄIHMISTEN TOIMIJUUS	14
5	SUKUPOLVITOIMINTA	17
6	OPINNÄYTETYÖN TAUSTA JA TAVOITTEET	19
6.1	Toimeksiantaja ja hyödynsaajat.....	19
6.2	Riskit.....	20
6.3	Kulut	20
7	MINIDOKUMENTIN SUUNNITTELU- JA TOTEUTUSPROSESSIN KUVAUS.....	20
7.1	Minidokumentin suunnittelu	20
7.2	Ryhmätyöskentely	21
7.2.1	Ensimmäinen ryhmätapaaminen	21
7.2.2	Toinen ryhmätapaaminen	22
7.2.3	Kolmas ryhmätapaaminen	23
7.2.4	Neljäs ryhmätapaaminen	24
7.3	Minidokumentin toteutusprosessi.....	26
7.3.1	Kuvaaminen.....	26
7.3.2	Editointi.....	29
7.4	Valmiin minidokumentin esittely ja julkaisu	29
7.5	Minidokumentista kerätty palaute	29
8	ARVIOINTI.....	32
8.1	Opinnäytetyöprosessin arviointi.....	33
8.2	Oman oppimisen arviointi	35
9	POHDINTA	36
9.1	Eettisyys	36
9.2	Jatkokehittäminen.....	37

LÄHTEET.....	38
--------------	----

LIITTEET

Liite 1. Ohjelmarunko

Liite 2. Suostumuslomake

Liite 3. Tutkimuslupa

1 JOHDANTO

Vanhuspalvelulaissa (980/2012) veloitetaan järjestämään palveluita niin, että ikäihminen voisi kokea turvallista, mielekästä ja arvokasta elämää. Lisäksi ikäihmisen tulisi voida ylläpitää sosiaalista vuorovaikutusta ja osallistua sellaiseen arkeen, joka tukee hänen hyvinvointiaan ja tekee hänen elämänsä mielekkääksi.

Jokaisella meistä, iästä riippumatta, on oikeus hyvään ja laadukkaaseen elämään. Nykyään ihmiset elävät terveinä yhä vanhemmiksi. Monen ikäihmisen arkeen sisältyy monenlaista toimintaa. Osalle ikäihmisistä kuitenkin ikääntymisestä seuraa negatiivisia kokemuksia, kun heillä on esimerkiksi taustalla puolison menetys tai fyysinen toimintakyky on heikentynyt. Jokaisella ikäihmisellä on kuitenkin oikeus, halu ja kyky siihen, että he voivat kokea elämänsä merkitykselliseksi ja hyväksi. (Räsänen 2019, 18.)

Ikäihmisten omien voimavarojen tukeminen ja niiden hyödyntäminen mielekkäillä toiminnoilla on tärkeää (Räsänen 2019, 18–19). Se, että ikäihmiset tekevät ja kokisivat asioita yhdessä muiden ihmisten kanssa, antaisi heille mahdollisuuden mielekkään ja aktiivisen arjen toteutumiseen. Jokainen ikäihminen haluaa tulla kuulluksi ja kertoa omia mielipiteitään sekä näkemyksiään muille ihmisille. (Kulmala 2019, 15.)

Tässä toiminnallisessa opinnäytetyössäni suunnittelimme ja loimme yhdessä ikäihmisten ja nuorten kanssa minidokumentin Etsivä vanhustyö -hankkeesta Heinolassa. Ennen dokumentin kuvauksia tapasimme ryhmänä neljä kertaa. Ryhmätapaamisissa keskustelimme ikäihmisiä kiinnostavista aiheista ja suunnittelimme, mistä asioista ikäihmiset haluavat videolla kertoa. Dokumentin suunnittelun ja toteutuksen keskeinen tavoite oli mahdollistaa ikäihmisille toimijuuden ja osallisuuden kokemuksia. Työelämän yhteistyökumppanina ja toimeksiantajana toimii Etsivä vanhustyö -hanke Heinolassa.

Opinnäytetyöni aihe kehittyi ollessani mukana Etsivä vanhustyö -hankkeessa. Toteutin hankkeessa kehittämisprojektiopintoni sekä gerontologisen sosiaalityön harjoitteluni. Suunnitellessamme projektityöntekijä Katja Kärjen kanssa

toimintaa heinolalaisille ikäihmisille, meille syntyi idea minidokumentin tekemisestä ikäihmisten kanssa. Minua kiinnosti erityisesti se, miten tulevaisuudessa voisimme vahvistaa ikäihmisten osallisuutta ja toimijuutta. Lisäksi halusin opinnäytetyöllä osaltani lisätä etsivän vanhustyön tunnettavuutta ja tukea aiheen ympärillä tapahtuvaa keskustelua. Itseäni myös kiinnosti, olisiko tämän kaltainen toiminta mielekästä yhdessä tekemistä niin nuorille kuin ikäihmisillekin.

Opinnäytetyössäni käsittelen etsivää vanhustyötä, ikäihmisten toimijuutta ja osallisuutta sekä sukupolvitoimintaa. Käytännön osuudessa on kuvattu minidokumentin suunnitteluprosessi ja sen toteutus. Lopuksi on pohdittu suunnittelu- ja toteutusprosessin onnistumista ja sitä, miten prosessin aikana on päästy Etsivä vanhustyö -hankkeen tavoitteisiin, kuten yksinäisyyden tunteen lieventymiseen, mielekkään elämän toteutumiseen ja elämänlaadun parantamiseen.

Näkemykseni mukaan opinnäytetyöni aihe on ajankohtainen ja tärkeä. Tulevaisuudessa tulisi kiinnittää huomiota ikäihmisten elämänkulussa sellaisiin tapahtumiin, jotka voivat altistaa sosiaalisen verkoston rakoilemiseen ja terveyden heikkenemiseen. Ikäihmisten tulisi voida kokea itsensä arvokkaiksi ja heille tulisi antaa mahdollisuus osallisuuden ja toimijuuden kokemuksiin. Tuke- malla ja edistämällä ikäihmisten toimijuutta ja osallisuutta antaisimme heille mahdollisuuden vaikuttaa omaan elämäänsä. Lisäksi osallisuuden kokemuk- sella on voimaannuttava merkitys ikäihmisten elämässä.

2 ETSIVÄ VANHUSTYÖ

Suomessa etsivää vanhustyötä ei ole määritelty tarkasti. Etsivää vanhustyötä määriteltäessä on usein hyödynnetty etsivän nuorisotyön määritelmää. Sen mukaan etsivä vanhustyö on sosiaalista toimintaa, yhteisölähtöistä työtä. Etsi- vän työn avulla pyritään tavoittamaan erilaisiin kohderyhmiin kuuluvia ikäihmi- siä. Näitä ihmisiä ei ole löydetty aiemmin, eivätkä he kuulu säännöllisten pal- veluiden piiriin. (Kuikka 2015, 13.) Suomessa etsivää vanhustyötä on tehty jo vuosia. Työtä on tehty monilla eri tavoilla. Etsivää työtä on alettu tehdä esi- merkiksi Pelastusarmeijan ja Kaupunkilähetyksen toimesta. Myöhemmin työtä

ovat alkaneet tekemään myös järjestöt, kaupungit ja kunnat pääasiassa ennaltaehkäisevien kotikäyntien muodossa. (Pietilä & Saarenheimo 2018, 574.)

Työssä voidaan käyttää monenlaisia työmenetelmiä, kuten jalkautumista ikäihmisten elinympäristöihin ja tiedottamista sekä ohjaamista matalan kynnyksen toimintaan. Näillä työmenetelmillä on pyritty löytämään syrjäytymisuhan alla olevat ja jo syrjäytyneet ikäihmiset sekä luoda heille katkeamaton palveluketju. Tärkeää etsivässä työssä on psykososiaalinen työote, jossa huomioidaan ikäihmisen yksilölliset tarpeet ja elämäntilanteet. (Pietilä & Saarenheimo 2018, 573.) Etsivä työ on ennaltaehkäisevää, ongelmia vähentävää ja varhaista puuttumista (Mikkonen ym. 2007, 25).

Etsivän vanhustyön avulla voidaan luoda merkitystä arkeen niille ikäihmisille, joilla arki on syystä tai toisesta tullut merkityksettömäksi. Työn tavoitteena on löytää ikäihmisen omat voimavarat ja kyvyt sekä tukea häntä siinä elämäntavassa, jonka ikäihminen kokee itselleen mielekkääksi. Ikäihmistä ei pyritä muuttamaan eikä moitita hänen elämäntyyliään, vaan kohdataan hänet kunnioittaen ja arvostaen. (Kaartinen-Koutaniemi 2012, 22.)

Työssä on hyvin tärkeää ikäihmisten aito kohtaaminen ja avoin dialogisuus heidän kanssaan. Etsivää vanhustyötä tehdään ikäihmisten ehdoilla, se on epävirallista eikä työstä koidu ikäihmisille seuraamuksia. Ikäihmisiä ei pakoteta mihinkään, vaan kunnioitetaan heidän omia päätöksiään. Työssä tärkeintä on, että ikäihmisen ja työntekijän välille muodostuu luottamuksellinen suhde. Ikäihmisen kohtaamisessa pyritään siihen, että hän kokisi itsensä aidosti kohdatuksi, nähdyksi, kuulluksi ja arvostetuksi. (Kaartinen-Koutaniemi 2012, 24.)

Ikäihmisen kohtaamisessa hänelle tarjotaan uusia mahdollisuuksia, otetaan huomioon hänen yksilölliset voimavaransa ja kykynsä sekä tavoitellaan yksinäisyyden vähentämistä. Lisäksi tarjotaan tukea omannäköisen arjen ylläpitämiseen. (Pietilä & Saarenheimo 2018, 578.) Tärkeää on myös saada aikaan ikäihmiselle tunne siitä, että hänellä itsellään on mahdollisuus ja kyky valita sekä päättää asioistaan (Kaartinen-Koutaniemi 2012, 24).

Ikäihmiset, joita etsivässä työssä kohdataan, elävät usein yksin ja kokevat yksinäisyyttä. He saattavat kärsiä myös erilaisista ongelmista, kuten mielenterveys- tai päihdeongelmista. Muita yleisesti havaittuja ongelmia ikäihmisillä on ollut huono taloudellinen tilanne, puolison tai muun läheisen menettäminen sekä perhe- tai läheisväkivalta. Osa näistä ikäihmisistä on palveluiden ulkopuolella tai saavat palveluita, mutta palvelut ovat riittämättömät. (Pietilä & Saarenheimo 2018, 573.)

Pietilän ja Saarenheimon (2018, 573–574) mukaan Suomessa on tehty vielä varsin vähän tutkimuksia etsivästä vanhustyöstä. Heidän mukaansa etsivä vanhustyö on osa gerontologista sosiaalityötä ja etsivässä vanhustyössä pyritään tavoittamaan ne ikäihmiset, joiden elämäntilanne on haasteellinen.

Suomessa on kehitelty hankkeiden myötä erilaisia toimintatapoja ikäihmisten löytämiseksi. Toimintatapoina on käytetty esimerkiksi erilaisia neuvonta- ja ohjauspalveluita, jotka edistävät ikäihmisten hyvinvointia ja terveyttä. Kunnissa on tehty ennaltaehkäiseviä kotikäyntejä sosiaali- ja terveystieteiden ammattilaisten toteuttamina. Seurakunnat ovat vahvasti mukana etsivässä vanhustyössä diakoniatyön avulla. (Kuikka 2015, 10–11.)

Kehittämishankkeiden raporteista on nostettava esille ainakin Eloisa ikä -avustusohjelman päätösraportti *Ilmeikäs Arki*. Tässä ohjelmassa mukana olleet hankkeet ovat kehittäneet ja toteuttaneet etsivää vanhustyötä järjestölähtöisesti ja tukeneet ikäihmisten kokonaisvaltaista hyvinvointia. Mukana oli 31 erilaista kehittämishanketta. Eloisa ikä -ohjelman tehtävänä on ollut järjestöjen tukeminen ikäihmisten arjen mielekkyyden lisäämisessä sekä tavoitella vahvistamaan ikäihmisten toimijuutta, osallisuutta ja yhteisöllisyyttä. Ohjelman tavoitteena oli antaa ikäihmisille osallisuuden kokemuksia sekä mahdollistaa ikäihmisille mielekästä tekemistä. Ohjelman pyrkimyksenä oli myös edistää yhteistyötä eri toimijoiden välillä ja rakentaa positiivista vanhuskuvaa yhteiskunnassa. (Pietilä & Saarenheimo 2017, 4.)

IkäArvokas-hanke toteutettiin 2014–2016. Hanke toteutettiin yhteisvastuukeräyksestä saaduilla varoilla. Hankkeen pyrkimyksenä oli ikäihmisten syrjäytymisen ja yksinäisyyden lieventäminen sekä ikäihmisten oman elämänhallinnan

edistäminen. Hankkeessa pyrittiin vahvistamaan ammattilaisten ja vapaaehtoisten yhteistyötä sekä käyttämään yhteisiä voimavaroja ikäihmisten syrjäytymisen ehkäisyyn. Hankkeessa haluttiin korostaa lähimmäisten ja kansalaisvastuun merkitystä ikäihmisen arjen parantamisessa. Hankkeessa koettiin tärkeänä asiana vertaistuen tarjoamista ikäihmisille. (Thitz 2017, 9.)

Etsivän vanhustyön toimintamalleja ja asiakkaiden kokemuksia on tutkittu viime vuosina myös useissa sosiaali- ja terveydenhuoltoalan opinnäytetöissä. Heinolassa Etsivä vanhustyö -hanke sai alkunsa, kun Heinolan kaupungille osoitettiin testamenttivaroja käytettäväksi vanhustyöhön. Taustalla oli valtuustoaloite, jossa oli nostettu esiin kysymyksiä muun muassa kotona asuvien ikääntyvien pärjäämisestä itsenäisesti sekä huoli ikääntyneiden kokemasta yksinäisyydestä. Tämän aloitteen pohjalta päätettiin, että testamenttivarat käytetään Etsivä vanhustyö -hankkeeseen. Hanke on ajankohtainen ja tärkeä. Heinolassa ikäihmisiä on paljon ja tulevaisuudessa vielä nykyistä enemmän. Heinolassa asui vuoden 2018 lopussa 18 898 asukasta. Väestöstä 65 vuotta täytäneitä oli tuolloin 32,8 %. (Heinolan kaupunki 2019.)

Hanke on aloitettu elokuussa 2018 ja on kestoltaan kaksivuotinen. Hankkeen projektityöntekijänä toimii geronomi Katja Kärki. Hankkeen tavoitteena on kohderyhmään kuuluvien ihmisten ohjaaminen oikeiden palveluiden piiriin sekä ohjauksen ja neuvonnan toimintatapojen kehittäminen. Hankkeella tavoitellaan ikääntyvän väestön turvallista kotona asumista mahdollisimman pitkään, yksinäisyyden tunteen lieventymistä, mielekkään elämän toteutumista ja elämänlaadun parantumista.

Hankkeen myötä etsivä vanhustyö on Heinolassa jalkautunut ikäihmisten elinympäristöihin. Ikäihmisille on järjestetty kahvitilaisuuksia eri asuinalueilla, jossa ikäihmiset ovat saaneet ideoida toimintaa omalle asuinalueelleen. Hankkeessa on tehty aktiivisesti yhteistyötä kolmannen sektorin kanssa ja etsitty eri toimijoista yhteistyökumppaneita. Hankkeen myötä on perustettu erilaisia ryhmiä, kuten keskustelu- ja leskimiestenryhmät. Lisäksi hankkeessa on järjestetty kampanjoita, esimerkiksi joulukorttikampanja, jossa ala-asteen oppilaat suunnittelivat ikäihmisille joulukortteja. Näitä joulukortteja jaettiin Heinolassa

ikäihmisille. Heinolan syrjäkylille on jalkauduttu ja tehty yhteistyötä kyläyhdistysten kanssa. Hankkeen jatkuttua vuoden oli tavoitettu 980 ikäihmistä Heino-
lassa.

3 IKÄIHMISTEN OSALLISUUS

Tutkimustietoa osallisuudesta on monenlaista ja käsitteelle on erilaisia määritelmiä. Isolan ym. (2017, 5) mukaan osallisuudella tarkoitetaan sitä, että ikäihminen on yhteydessä erilaisiin hyvinvointia edistäviin asioihin. Osallisuuden kokeminen tarkoittaa myös sitä, että ikäihmiselle osallisuutta kokiessa tulee tunne siitä, että hän pystyy vaikuttamaan omaan arkeensa ja elämäänsä, sekä hän kokee olevansa merkityksellinen ja osa yhteisöä. Ikäihmisten osallisuus ilmenee monin eri tavoin: esimerkiksi vapautena päättää omaan elämään liittyvistä asioista ja mahdollisuutena vaikuttaa palveluihin ja päätöksentekoon.

Osallisuuden tunteeseen vaikuttavat myös mahdollisuus ilmaista tunteita ja tulla tunteineen hyväksytyksi yhteisössä. Ikäihmisten osallisuuden tunnetta saattaa heikentää muiden ihmisten negatiiviset ennakkoluulot sekä asenteet ikäihmisiä kohtaan. (Särkelä-Kukko 2014, 41–49.) Toiminnallinen kyvykkyys on ikäihmisille tärkeää sekä itsenäisyyden että yhteisöllisyyden säilyttämisen vuoksi (Avlund ym. 2004, 85). Ikäihmisten toimintakyvyn alentuessa he tarvitsevat tukea osallisuuden kokemuksen saamiseksi (Rantanen 2016, 414).

Ikäihminen voi kokea osallisuuden tunteita omassa yhteisössään tai yhteiskunnassa, jossa hän pystyy omien voimavarojensa mukaan osallistumaan, harrastamaan sekä toimimaan. Ikäihmistenkin osallisuus on kokemuksellista ja, jokainen heistä kokee sen eritavoin. Ikäihmiset luonnehtivat omaa osallisuuttaan, sen tuntemista ja kokemista. Mikäli ikäihminen tulkitsee, ettei hän kykene omien voimavarojensa tai muiden syiden vuoksi saamaan osallisuuden kokemuksia, voi se tuntua musertavana ja passivoivana. (Kairala 2010, 2–4.) Matala sosiaalinen osallisuus on yhteydessä myös toiminnallisuuden alentumiseen iäkkäillä ihmisillä (Avlund ym. 2004, 95).

Suomen valtion ja Euroopan unionin yksi tavoite on edistää osallisuutta. Osallisuuden edistämiselä on suuri merkitys esimerkiksi syrjäytymisen ehkäisyyn sekä eriarvoisuuden vähentämiseen. (THL 2019.)

Osallisuuden edistäminen on nostettu esiin myös sosiaali- ja terveysministeriön julkaisussa laatusuositus hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi 2017–2019 (STM 2013) sekä vanhuspalvelulaissa (980/2012) Vanhuspalvelulailla tavoitellaan ikäihmisten osallisuuden vahvistamista esimerkiksi palveluita suunniteltaessa sekä päätöksenteossa muun muassa vanhusneuvostojen kautta. Lisäksi ikäihmisillä tulisi lain mukaan olla mahdollisuus osallistua omien palveluiden suunnitteluun ja valintaan.

Suomessa toteutettiin 2012–2017 Eloisa ikä -hanke. Hankkeen tavoitteena oli mahdollistaa ikäihmisille hyvää arkea huomioimalla heidän yksilölliset voimavaransa, vahvuutensa, elämäntarinansa sekä näkemyksensä hyvästä arjesta. Hankkeella pyrittiin ikäihmisten osallisuuden, toimijuuden ja yhteisöllisyyden edistämiseen. Hankkeessa toteutettiin tutkimus, johon osallistui mukana olleita ikäihmisiä. (Pietilä & Saarenheimo 2017, 4.)

Ikäinstituutti ja vanhus- ja lähimmäispalvelu Valli ry ovat aloittaneet STEAN:n (Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskus) rahoittaman elämänote-ohjelman vuonna 2018, ja ohjelma jatkuu vuoteen 2021 asti. Ohjelmalla pyritään ikäihmisten osallisuuden lisäämiseen. Ohjelmassa on mukana 20 hanketta ympäri Suomea. Hankkeet pyrkivät toiminnallaan tukemaan ikäihmisten osallisuutta ja kotona asumista. Kohderyhmänä ovat ikäihmiset, joiden elämäntilanne on haastava. Osallisuuden kokemuksia tavoitellaan esimerkiksi luomalla ja vahvistamalla ikäihmisen sosiaalisia verkostoja. Hankkeen avulla pyritään luomaan ja vakiinnuttamaan toimintatapoja, jolloin niiden käyttö jatkuisi hankkeen jälkeenkin. Ohjelmassa toteutetaan arvioivaa tutkimusta ja tehdään laadullinen seurantatutkimus, jossa koulutetaan ikäihmisiä tiedonkerääjiksi. (Ikäinstituutti, elämänote- ohjelma, 2020.)

Osallisuuden kokemus on mahdollista myös arkielämässä, mikäli kokee tulensa aidosti kohdatuksi ja nähdyksi. Osallisuuden ja kuulumisen kokemuksen edellytyksenä on, että ikäihmisellä on mahdollisuus toimijuuteen. Tärkeä asia osallisuuden mahdollistamisessa ikäihmisille on toimintaympäristön esteettömyys. Ympäristön ollessa esteetön ikäihmisellä on mahdollisuus toimia ja osallistua omien voimavarojensa ja toimintakykynsä mukaisesti. Näin ollen

ympäristö ei vaikuta haitallisesti ikäihmisen toimintamahdollisuuksiin. (Särkelä-Kukko 2014, 36–41.)

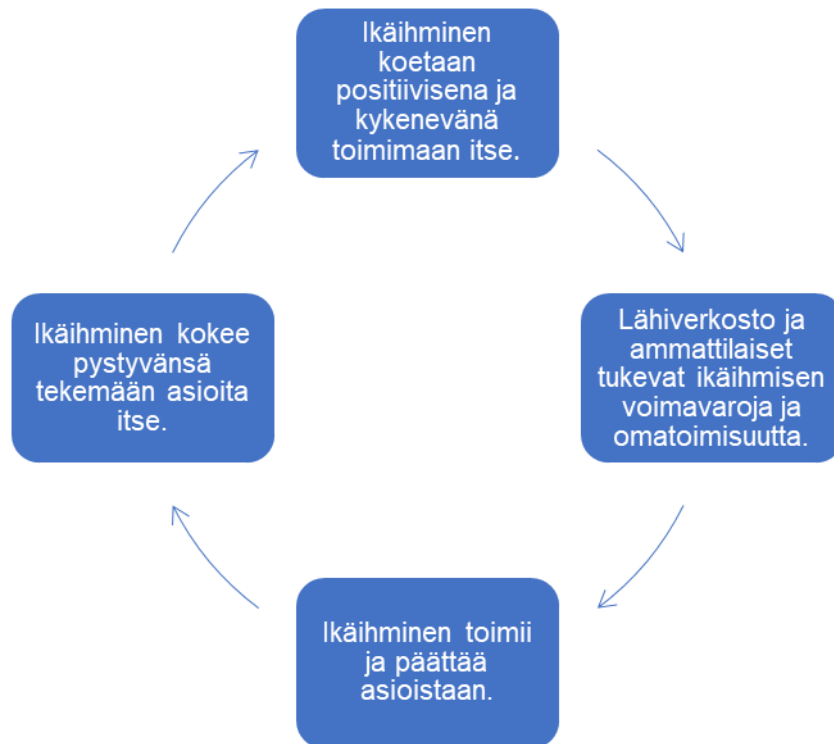
Kananojan, Niirasen ja Jokirannan mukaan (2008, 105–108) ikäihmiset tuntevat osallisuutta, kun saavat mahdollisuuden olla mukana suunnittelemassa, luomassa ja tekemässä yhdessä ammattilaisten kanssa erilaisia asioita. Tässä edesauttavat toimiva yhteistyö eri toimijoiden kesken, erilaiset yhteisöt, paikallinen asiantuntemus sekä kiinnostus ikäihmisen arkielämään liittyviin kysymyksiin.

Ikäihmisten olemassaoloon, elämiseen ja vanhuspalveluihin liittyvistä kysymyksistä on keskusteltu Suomessa jo pitkään. Ikäihmiset jätetään usein keskustelun ulkopuolelle eikä heidän kokemuksiaan, asiantuntijuuttaan, ymmärrystään ja viisauttaan ole otettu huomioon, vaan palveluista sekä niiden sisällöstä on päätetty ilman ikäihmisten omaa näkemystä. Mikäli haluamme olla oikeasti avuksi ikäihmisille, meidän tulisi kuunnella ja hyödyntää heidän kokemus- ja arvomaailmaansa sekä huomioida heidän suhteensa toisiin ihmisiin ja ympäristöön. (Näslindh-Ylispangar 2012, 12–13.)

Yhteisöllisyyden mahdollistaminen ikäihmisille on yksi tärkeimmistä menetelmistä myötävaikuttaa ikäihmisten osallisuuden kokemuksiin (Pietilä & Saarenheimo 2017, 34–35). Osallisuuden toteutuminen yhteisössä vaatii jäseniltä yhteistoimintaa. Näin ollen jäsenillä syntyisi kokemus siitä, että heillä on mahdollisuus toimia ja vaikuttaa yhteisössä. (Ranta-Tyrkkö & Roivainen 2017, 137–138.)

Pulkkinen (2019, 24) ottaa esille kirjallisuuskatsauksessaan osallisuutta mahdollistavia tekijöitä. Hänen mukaansa on todettu, että elämän merkityksellisyyden kokemuksella on ikäihmisen osallisuuteen myönteinen vaikutus. Merkityksellisyyttä kokevat ikäihmiset osallistuvat aktiivisesti erilaisiin toimintoihin. Tieto- ja viestintäteknologian etenkin vuorovaikutukseen liittyvän teknologian käytöllä sekä saatavuudella on positiivinen vaikutus ikäihmisten osallisuuteen. Konkreettisia menetelmiä ikäihmisten osallisuuden edistämiseksi ovat järjestölähtöiset ryhmätoiminnot, neuvonta- ja ohjauspalvelut sekä vapaaehtoistyö.

Kairalan (2010)mukaan osallisuuden vahvistamisella ikäihminen saa voimaantumisen tunteita, sekä ikäihmisen halu vaikuttaa ja toimia lisääntyy (kuvio 1).



Kuvio 1. Kairalan (2010) esitystä mukaillen osallisuus voimaannuttaa, sitouttaa ja lisää vaikuttamisen ja toimimisen halua.

4 IKÄIHMISTEN TOIMIJUUS

Toimijuudesta löytyy erilaisia määritelmiä. Brittiläisen Anthony Giddensin toimijuuden näkökulmaa on käytetty varsinkin sosiologian parissa. (Virkola 2014, 43.) Suomessa toimijuus käsitettä on laajasta käsitelty gerontologian professori Jyrki Jyrkämä. Hänen mukaansa olisi tärkeää arvioida ikäihmisen toiminnan kokonaisuutta sellaisena, kuin se hänen arjessaan toteutuu tai jää toteutumatta. Tämä näkemys on muuttanut terveyspainotteista näkökulmaa ikääntymisestä laajemmaksi ja monipuolisemmaksi. (Pietilä & Saarenheimo 2017, 34.)

Ruuskanen-Parrukosken mukaan (2016, 289–290) ikäihmisten toimijuus muovautuu erilaisten kokemusten, kuten sodan ja sen jälkeisen elämän uudelleenrakentamisajan tuottamiin merkityksiin. Nykyisten ikäihmisten toimijuutta on muotoillut myös yhteiskunnallinen kehitys. Esimerkiksi koulutusmahdollisuuk-

sien suhteen he ovat olleet eriarvoisessa asemassa. Toisilla on ollut mahdollisuus kouluttautua, toisilla taas sellaista mahdollisuutta ei elämässään ole ollut. Tähän on voinut vaikuttaa esimerkiksi perheen taloudellinen tilanne. Monelle on ollut tärkeää huolehtia perheestään ja mennä työhön, näin ollen koulutukseen ei hakeuduttu, vaan tehtiin työtä ja ansaittiin elantoa.

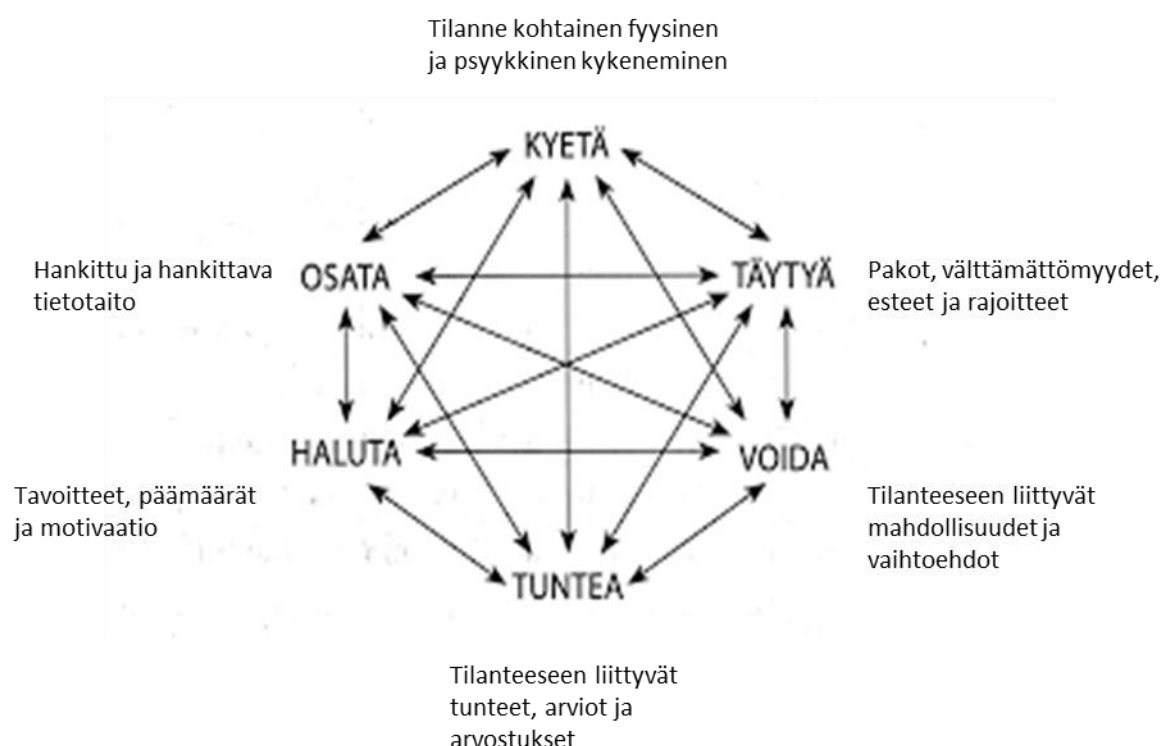
Toimijuuden käsitettä voidaan Jyrkämän mukaan (2016, 422–423) lähestyä kolmesta läheisesti toisiinsa liittyvästä näkökulmasta. Ensimmäinen niistä liittyy elämänkulkuun. Jokaisella ikäihmisellä on oma elämänsänsä, jonka kautta ikäihminen on tullut nykyiseen elämänvaiheeseen. Eletyn elämän kautta ikäihminen on yhdistynyt muihin elämiin ja ihmisiin, näiden kanssa hän on eri tavoin yhteydessä ja joidenkin ihmisten suhteen ikäihmisellä saattaa olla ns. riippuvuussuhde. Tässä elämänvaiheessa ikäihminen tarkastelee elämänsänsä ja arvioi sitä reflektoiden. Samalla ikäihminen myös ajattelee tulevaisuuttaan ja pohtii tulevaisuuden vaihtoehtoja. Elämänsänsä on perusta ikäihmisen toimijuudelle.

Toiseksi näkökulmaksi Jyrkämä nimeää ikäihmisen sijoittumisen erilaisiin rakenteisiin. Tällä hän viittaa ikäihmisen etniseen ja kulttuuriseen taustaan sekä siihen, että ikäihmiset elävät senhetkisessä ympäristössä ja tiettyä ajankohdtaa. Esimerkiksi yhteiskunnallisessa asemassa, ikärakenteessa tai sukupuoli- ja sukupolvijärjestyksessä. Edellä mainitut asiat määrittelevät sitä, miten ikäihminen toimii ja miten hän asennoituu valintoihin. Se määrittää myös minkälaisia mahdollisuuksia ikäihminen ympärillään näkee. (Jyrkämä 2016, 423.)

Kolmas näkökulma toimijuuden rakentumisessa on Jyrkämän mukaan tilanne ja se, mitä ikäihminen siinä tilanteessa pystyy, osaa tai haluaa tehdä. Kyseistä tilannetta määrittelee se, minkälaisia esteitä tai mahdollisuuksia hän tilanteessa havaitsee. Keskeistä on myös se, miten ikäihminen reflektoi, pohtii ja minkälaisia tulkintoja tilanteesta hän tekee. (Jyrkämä 2016, 423.)

Jyrkämän (2016) mukaan toimijuus muodostuu halusta, osaamisesta, kyvykkyydestä, täytymisestä, voimisesta ja tuntemisesta (kuvio 2). Nämä kuusi osaluuetta ovat yhteydessä toisiinsa mutta ovat kuitenkin erillisiä asioita. Osaamisen perustana ovat ikäihmisen tiedot ja taidot. Kyvykkyys voidaan liittää ikäih-

misen toimintakykyyn ja sen luomiin mahdollisuuksiin. Haluun liitetään ikäihmisen motivaatio, mitä tavoitteita ja päämääriä hänellä on. Täytymisen osa-alueeseen liitetään ikäihmisen esteet ja pakotteet. Voimiseen liittyy mahdollisuudet ja vaihtoehdot. Tuntemisen kautta ikäihminen arvioi tilanteita sekä arvottaa kokemuksiaan. Toimijuutta ilmentävät kuusi modaliteettia ovat yhteydessä ikään, paikkaan, ajankohtaan, kulttuuriin sekä ikäryhmään tai tiettyyn sukupuolveen kuulumiseen. (Jyrkämä 2016, 423–424.)



Kuvio 2. Toimijuuden modaliteetit eli ulottuvuudet (Jyrkämä 2016)

Edellä mainittua toimijuuden modaliteettimallia voidaan käyttää hyödyksi arvioidessa ikäihmisten arkielämän tilanteita. Tärkeää on kysyä näissä tilanteissa, mitä ikäihminen osaa, kykenee, haluaa, tuntee, ja mitä tässä tilanteessa täytyy tehdä tai olla tekemättä. Mitä juuri käsillä oleva tilanne mahdollistaa. (Jyrkämä 2016, 424.)

Ikäihmisille järjestetyn toiminnan tulee olla riittävän haasteellista, mutta siinä tulee huomioida hänen voimavaransa toimintaan osallistumisessa. Toimintaa pohtiessa tulee ottaa huomioon ikäihmisen omat toiveet: mikä hänelle on mielekästä ja merkityksellistä toimintaa? (Vallejo Medina ym. 2005, 78.) Toiminta, josta ihminen saa mielihyvää ja arvokkuuden tunnetta, on itsensä toteutta-

mista ja yksi toimijuuden muodoista. Motivaation, määränpään ja merkityksellisyyden kokemuksen on nähty olevan yhteydessä parempaan terveyteen korkeassa iässä (Dahan-Oliel ym. 2008, 162).

Ikäihmisen toimijuudessa on kyse siitä, mitkä ovat ikäihmisen ja rakenteiden sekä yhteiskunnan väliset suhteet. Pystyykö ikäihminen itse ohjaamaan toimintaansa vai ohjaako jokin muu ikäihmisen toimintaa? Tärkeää on, ettei ikääntyvää nähdä vain kohteena vaan aktiivisena toimijana. (Jyrkämä 2006, 15.) Ikäihmisten omaa toimijuutta vahvistaen ja kokonaisvaltaista hyvinvointia tukien pystymme tarjoamaan ikäihmisille merkittäviä arjen hyvinvoinnin hetkiä (Rinne 2019, 290).

Taide- ja kulttuuritoimintaan osallistuminen lisää myös osallisuutta sekä vähentää yksinäisyyttä. Yhdessä tehtynä taide luo kokemusta siitä, että kuuluu johonkin yhteisöön, mikä auttaa hallitsemaan elämää paremmin. Kulttuuria voi ikäihmisten saataville ja arkeen tuoda monella ei tavoin. Tällöin voisimme vahvistaa ikäihmisten omaa toimijuutta ja tukea heidän psyykkistä, henkistä sekä fyysistäkin toimintakykyä. (Rinne 2019, 291–292.) Lisäksi esimerkiksi vertais-toiminnalla voitaisiin antaa ikäihmisille mahdollisuuksia toimijuuden edistämiseen (Pietilä & Saarenheimo 2017, 96).

5 SUKUPOLVITOIMINTA

Sukupolvitoiminta on eri sukupolvien saattamista yhteen niin, että ihmisten välinen yhteisöllisyys vahvistuu. Sukupolvitoiminnalla tarkoitetaan eri-ikäisten välistä vuorovaikutteista ja yhteisöllistä toimintaa. Sukupolvitoiminnassa eri-ikäiset voivat saada toisiltaan uusia ajatuksia ja oppia toisiltaan erilaisia asioita. Yhdessä tekeminen ja vuorovaikutus eri sukupolvien välillä on antoisaa ja saattaa antaa merkityksellisyyttä heidän elämäänsä. Sukupolvitoiminta voi edistää perinnetiedon siirtymistä sukupolvelta toiselle. (Helander, Linnossuo & Tikkaola 2018, 3.)

Sukupolvitoiminnassa ja vuorovaikutuksessa toisten sukupolvien kanssa ikäihmisille syntyy mahdollisuus jakaa elämänhistoriaansa ja viisauttaan. Ikäihmiset saavat lisää merkityksellisyyden kokemusta elämänsä kanssakäymisessä sukupolvien välillä. (Hohenthal-Antin 2009, 102.)

Sukupolvitoiminnalla tavoitellaan osallistujien välistä yhteisöllisyyden ja osallisuuden kokemusten lisääntymistä. Toiminnalla voidaan vahvistaa osallistujien omaa identiteettiä ja lisätä heidän itsevarmuuttaan. (Saarenheimo 2013, 27.)

Suomalaisia tutkimuksia sukupolvitoiminnasta on tehty hyvin vähän. Sen sijaan Suomessa on toteutettu lasten ja ikäihmisten väliseen vuorovaikutukseen liittyviä hankkeita. Sukupolvitoimintaa on järjestetty esimerkiksi erilaisten hankkeiden myötä vanhusten ja lasten yhteisissä palvelukeskuksissa sekä useissa sosiaalialan opinnäytetöissä. Valtakunnallisella tasolla toteutuneita hankkeita ovat muun muassa vuosina 2011–2013 Vanhustyön keskusliiton, Ikäinstituutin sekä useiden eri järjestöjen yhteistyönä toteutettu Elämänkulku ja ikäpolvet -hanke sekä tämän myötä syntynyt Neljän polven treffit -kampanja. Hankkeen tavoitteina oli tarkastella ikäpolvikysymyksiä sekä tuoda yhteen eri ikäisiä ihmisiä yhteisen toiminnan kautta, ja näin edistää etenkin ikäihmisten hyvinvointia ja osallisuutta. (Elämänkulku ja ikäpolvet 2014.)

Sukupolvityötä Suomessa on tutkinut esimerkiksi Tuulikki Ukkonen-Mikkola (2011, 5). Hän on kuvannut väitöskirjassaan lasten ja ikäihmisten yhteisen palvelukeskuksen toimintakulttuuria. Tutkimuksesta on käynyt ilmi, että lapsilla ja ikäihmisillä oli palvelukeskuksessa mahdollisuuksia kohtaamisiin ja heidän välillään oli vuorovaikutusta. Lasten näkökulmasta sukupolvitoiminta vaikutti lasten itsetuntoon ja sosiaaliseen kehitykseen positiivisesti. Ikäihmisten osalta merkittävää oli mielekkään sisällön saaminen arkeen ja toimijuuden tunteen säilyttäminen. Kaikille osapuolille sukupolvitoiminta vahvisti yhteisöllisyyden kokemuksia.

Lotta Lauri on opinnäytetyössään (2018) tutkinut sukupolvitoiminnan vaikutusta yhteisessä digiryhmässä. Miten sukupolvityö on vaikuttanut lasten ja ikäihmisten väliseen vuorovaikutukseen sekä osallisuuden kokemuksiin. Tutkittaessa Lauri toteaa, että sukupolvien kohtaaminen ja vuorovaikutus lisääntyivät toiminnan edetessä. Osallisuuden kokemukset korostuivat varsinkin toiminnan suunnitteluvaiheessa. Toiminnassa tuli myös voimaantumisen kokemuksia vastavuoroisissa oppimistilanteissa. (Lauri 2018, 21–25.)

6 OPINNÄYTETYÖN TAUSTA JA TAVOITTEET

Idea opinnäytetyöhön syntyi pohtiessamme yhdessä projektityöntekijän kanssa toimintaa heinolalaisille ikäihmisille. Opinnäytetyöni tarkoituksena oli suunnitella ja luoda yhdessä ikäihmisten ja Jyränkölän Setlementti ry:n Mediapajan nuorten kanssa minidokumentti, jossa ikäihmiset kertoivat omia kokemuksiaan Etsivä vanhustyö -hankkeesta Heinolassa.

Halusin kehittää toimintaa, jossa ikäihmisillä olisi mahdollisuus saada äänensä kuuluviin ja heille saataisiin mielekästä tekemistä. Opinnäytetyöni tavoitteena oli antaa ikääntyneille mahdollisuus osallisuuden ja toimijuuden kokemuksiin sekä antaa toimeksiantajalle tietoa ikäihmisten kokemuksista hankkeessa. Näitä kokemuksia toimeksiantaja voi käyttää hyödyksi hankkeen loppuraportissa.

Minidokumentin teon tarkoituksena oli myös antaa Heinolassa toimineelle hankkeelle ”kasvot” ja antaa ihmisille tietoa hankkeesta. Minidokumentissa kerrotaan, miten etsivä vanhustyö oli Heinolassa saanut alkunsa, mitä työmuotoja oli käytetty sekä hieman tuloksia siitä, kuinka monta ikäihmistä oli tavoitettu hankkeen myötä.

6.1 Toimeksiantaja ja hyödynsaajat

Työelämän yhteistyökumppanina ja toimeksiantajana toimii Etsivä vanhustyö -hanke Heinolassa. Toimeksiantajan kanssa tehtävä yhteistyö minidokumentin suunnittelu- ja toteutusvaiheessa oli aktiivista. Hankkeen projektityöntekijä oli mukana ryhmäläisten valinnassa ja osassa ryhmän tapaamisista. Toinen aktiivinen yhteistyökumppani on Mediapaja, joka on nuorten työllistämiseen erikoistunut luovan tietotekniikan asiakaspalveluyksikkö ja joka toimii Heinolan kansalaisopiston alaisuudessa. Toiminta on tarkoitettu alle 29-vuotiaille työkeiluun osallistujille.

Opinnäytetyöni kohderyhmänä oli toimeksiantajan lisäksi etsivän vanhustyön asiakkaat, asiakkaiden omaiset, heinolalaiset ikäihmiset, vanhustyön ammattilaiset sekä päätöksentekijät julkisella ja yksityisellä sektorilla.

6.2 Riskit

Riskinä projektissa oli, että osallistujista joku sairastuisi tai muusta syystä ei pystyisi jatkamaan ryhmän mukana. Tähän olimme varautuneet projektityöntekijän kanssa ja pyrimme löytämään muutamia henkilöitä varalle, jos näin olisi päässyt käymään. Varasuunnitelmaan ei tarvinnut turvautua, koska ryhmäläisistä vain yksi jäi pois. Totesimme, että neljän hengen ryhmä soveltuisi kuvaustilanteisiin paremmin. Mikäli ryhmässä olisi ollut enemmän henkilöitä, olisi kuvaustilanteet olleet haastavampia.

Teknisiin ongelmiin olimme varautuneet suorittamalla harjoituskuvaukset ennen varsinaisia kuvauspäiviä. Tällöin läsnä olivat minä, tuottaja sekä kuvaajat. Tällä keinolla pystyimme minimoimaan mahdolliset tekniset ongelmat ja saimme mietittyä jo etukäteen kameroiden sekä mikrofoniin sijainnit. Kuvauspäivinä ei kuitenkaan teknisiä ongelmia tullut laitteiden kanssa.

6.3 Kulut

Mediapaja pyysi 500 euroa kuvaustyöstä sekä editoimisesta. Tämä kustannus saatiin hankkeen varoista, koska kyse oli etsivän vanhustyön kehittämistyöstä. Muita kuluja olivat ryhmätapaamisten ja kuvauspäivän tarjoiluista aiheutuneet kulut, jotka myös hankkeelle osoitetuista varoista maksettiin. Muita kuluja projektiin ei liittynyt. Ryhmän kokoontumiseen varattu tila oli kustannuksitta meidän käytettävissä.

7 MINIDOKUMENTIN SUUNNITTELU- JA TOTEUTUSPROSESSIN KUVAUS

7.1 Minidokumentin suunnittelu

Ryhmätoiminnan suunnittelu käynnistyi alkupalaverilla etsivän vanhustyön projektityöntekijän kanssa keväällä 2019. Tällöin pohdimme ryhmän kokoa ja kävimme yhdessä läpi etsivän vanhustyön asiakkaita, jotka voisivat olla kiinnostuneita kyseisestä ryhmästä. Päädyimme siihen, että ryhmän koon olisi hyvä olla 4-5 ikäihmistä, sillä pienessä ryhmässä syntyisi enemmän keskustelua ja vuorovaikutus ryhmän jäsenten välillä olisi runsaampaa sekä avoimempaa.

Etsivän vanhustyön asiakkaista valitsimme viisi henkilöä, joiden arvelimme voivan olla kiinnostuneita osallistumaan minidokumentin tekoon. Päädyimme kysymään viideltä ikäihmiseltä, olisivatko he kiinnostuneita minidokumenttiin osallistumisesta. Kaikki viisi ikäihmistä, joihin otimme yhteyttä olivat halukkaita osallistumaan minidokumentin suunnitteluun ja toteutukseen.

Etsivän vanhustyön projektityöntekijän ja Mediapajan henkilökunnan kanssa sovimme, että tapaamiset järjestettäisiin Jyränkölän Setlementin tiloissa, jotka olisivat keskeisellä paikalla ja tiloihin olisi esteetön kulku. Kaikki osallistujat pystyivät liikkumaan ilman apuvälineitä, mutta näkemykseni mukaan toimijuuden ja osallisuuden vahvistamisessa oli otettava huomioon myös esteetön pääsy tapaamispaikkaan. Tapaamisten ajankohdat järjestettiin yhdessä ikäihmisten kanssa, jotta kaikille ryhmän tapaamisen ajankohta olisi sopiva. Ikäihmiset kokivat sen tärkeäksi, että saivat itse päättää yhdessä sopivan päivän ja ajan.

7.2 Ryhmätyöskentely

Ryhmän tapaamiset olivat kestoltaan kahden tunnin mittaisia. Tapaamiset aloitettiin aina vapaamuotoisella keskustelulla ja sen jälkeen mietimme yhdessä, mitä asioita videolla haluttiin tuoda esille. Ryhmätapaamisia järjestin neljä kertaa ennen minidokumentin kuvausten aloittamista. Kokoonnuimme Jyränkölän Setlementti ry:n tiloissa ja mukana tapaamisissa lisäkseni olivat ikäihmiset, tuottaja, mediapajan nuoria sekä ensimmäisellä tapaamiskerralla etsivän vanhustyön projektityöntekijä Katja Kärki.

7.2.1 Ensimmäinen ryhmätapaaminen

Ensimmäisellä ryhmätapaamisella kerroin mitä opiskelen, opinnäytetyöstäni ja miksi tämä ryhmä oli perustettu. Kerroin ikäihmisille myös, että tarkoituksena olisi toteuttaa minidokumentti etsivästä vanhustyöstä Heinolassa ja ryhmäläiset osallistuisivat suunnitteluun.

Ensimmäisen kokoontumiskerran tavoitteena oli luoda ryhmäläisten keskuuteen avoin ilmapiiri, jotta tutustuminen olisi luontevaa. Osa ryhmäläisistä tunsivat toisensa jo entuudestaan, minkä arvioimme lisäävän turvallisuudentunnetta

ryhmäläisten keskuudessa. Ikäihmiset olivat kiinnostuneita tutustumaan minuun sekä Mediapajan työntekijään että nuoriin. Ikäihmiset tunsivat entuudestaan minut, projektityöntekijän sekä moni tunsikin mediapajan tuottajan. Näkemyksemme mukaan se, että olimme entuudestaan tuttuja, auttoi pääsemään nopeasti avoimeen ja luottamukselliseen keskusteluun. Koimme, että jo ensimmäisellä tapaamisella ikäihmiset olivat halukkaita kertomaan vaikeitakin asioita elämän varrelta.

Ryhmässä keskusteltiin paljon ikäihmisten kokemuksista yksinäisyydestä ja siitä, kuinka paljon yksinäisiä ikäihmisiä on. Ikäihmiset pystyivät kertomaan paljon ajatuksiaan ja keskustelu oli luontevaa. Yksi osallistujista kertoi esimerkiksi omasta yksinäisyydestään ja varsinkin siitä, kun kukaan ei edes puhelimitse ole yhteydessä. Tämän kuultuaan ryhmän muut jäsenet antoivat yhteystietonsa, jotta tämä yksinäinen ikäihminen voisi soittaa heille yksinäisyyttä tuntiessaan.

Yksinäisyys oli aiheena ikäihmisille tärkeä. Heillä oli suuri huoli niistä ikäihmisistä, jotka kokevat yksinäisyyttä. Keskustelimme myös yhdessä yksinäisyyden tunteesta, miten erilainen se eri ihmisillä on ja miten kukin ryhmäläisistä kokee yksinäisyyden tunteen.

Ryhmän kokoontumisen jälkeen yksi ryhmäläinen halusi jättäytyä pois ryhmästä. Hänellä on heikko kuulo ja koki, että ei pysty osallistumaan tämän vuoksi keskusteluihin ja kärsii liikaa siitä, ettei kuule muiden tarinoita.

7.2.2 Toinen ryhmätapaaminen

Toinen ryhmätapaaminen aloitettiin kuulumisten vaihdolla. Kerroin ikäihmisille, että meillä tulisi olla heidän suostumuksensa esiintymisestä videolla. Kävimme yhdessä lävitse laatimani suostumuslomakkeen (Liite 1). Kaikki allekirjoittivat sen mielellään. Ikäihmiset olivat projektista kiinnostuneita ja olivat hyvillään, kun kesäksi olisi nyt tarjolla ohjelmaa.

Tapaamisessa keskustelimme paljon ikääntymisestä. Eräs ryhmäläinen oli tuonut mukanaan saksankielisen aikakauslehti Vivan. Lehdessä oli artikkeli,

jossa kerrottiin mitkä asiat vaikuttaisivat ikääntymiseen ja miten ikäihminen voisi kokea onnellisen ja levollisen vanhuuden. Ryhmäläinen käänsi sujuvasti tekstin meille saksankielestä suomenkielelle. Lehden artikkelissa painotettiin liikunnan, ravinnon ja sosiaalisten suhteiden tärkeyttä ikääntyessä. Artikke-
lissa oli myös moneen otteeseen tuotu esille sitä, että ikääntymiseen voi itse vaikuttaa.

Artikkeli herätti ryhmässä paljon keskustelua ja lähinnä keskustelimme siitä, miten ikääntyminen on vaikuttanut heidän elämäänsä. Jokainen ryhmäläinen kertoi avoimesti omista ajatuksistaan. Kaikki ryhmäläiset olivat kuitenkin yhdessä sitä mieltä, että jokainen voi vaikuttaa ikääntymiseen. Sosiaalisia suhteita he pitivät myös merkittävänä asiana.

Ryhmäläiset kokivat, että ikääntyessä uusien tuttavien ja ystävien löytäminen on vaikeampaa. Tai mikäli tuttavvia löytyy, niin tiiviimpää yhteyttä ei kuitenkaan muodostu. Ryhmäläiset kertoivat vanhojen ystävien jo kuolleen tai asuneen muualla. Ryhmän lesket ajattelivat, ettei heidän ole soveliasta liikkua julkisesti erisukupuolta olevan kanssa. Vaikka toinen olisi pelkästään ystävä, jonka kanssa jakaa ajatuksia. Ikäihmiset pelkäsivät naapureiden ja tuttavien mielipiteitä. He uskoivat, että monet ihmiset ajattelisivat, että hän on löytänyt uuden puolison. Vaikka kyse ei lainkaan olisi siitä, vaan ystävydestä.

Ryhmäläiset juttelivat mielellään lapsistaan ja jokainen koki lapset sekä lastenlapset tärkeänä voimavarana ikääntyessään. Nykypäivänä kuitenkin ihmiset ovat kiireisempiä, eikä kaikilla ole aikaa tai mahdollisuutta tavata usein läheisiään. Ikäihmiset ymmärsivät tämän hyvin ja olivat siitä onnellisia, että lapsilla oli työtä sekä hyvät koulutukset.

7.2.3 Kolmas ryhmätapaaminen

Kolmannessa ryhmätapaamisessa käsitelimme Etsivä vanhustyö -hanketta Heinolassa. Jokainen ryhmäläisistä kertoi kokemuksiinsa hankkeesta sekä kävimme myös keskustelua siitä, minkälaisia vaikutuksia hankkeella on ollut. Jokainen ryhmäläinen koki, että hanke on tarpeellinen Heinolassa. Ikäihmisiä on paljon ja varsinkin huoli yksinäisistä ikäihmisistä on suuri.

Ikäihmisten mielestä olisi tärkeää, että heille olisi tarjolla erilaisia keskusteluryhmiä tai muunlaista ryhmätoimintaa. Ikäihmiset nostivat tärkeäksi keskusteluryhmän Tommolan kaupunginosassa. Ryhmään tullessaan he ovat kokeneet tullessaan hyväksytyksi sellaisena kuin ovat ja heitä kuunnellaan. Kaikkien mielestä ryhmässä vallitsee kotoinen ja mukava tunnelma. Ryhmä on aloittanut toimintansa Etsivä vanhustyö -hankkeen myötä syksyllä 2019. Ryhmä on ollut suosittu ja siellä on jokaisella kerralla n. 10-15 ikäihmistä. Ryhmä on avoin kaikille ja pääasiassa ryhmässä keskustellaan ikäihmisiä kiinnostavista aiheista. Ammattilaiset käyvät myös ryhmässä pitämässä tietoiskuja sekä joskus on tehty ruokaakin yhdessä. Näitä edellä mainittuja asioita ikäihmiset pitivät tärkeinä.

Monelle ikäihmiselle keskusteluryhmä oli viikon kohokohta, jota he odottivat innolla. Moni ryhmäläinen oli tutustunut siellä uusiin ihmisiin ja saanut uusia tuttavuuksia. Ryhmäläiset myös kokivat huolta ikäihmisten mielen hyvinvoinnista ja kertoivat, että siihen tulisi tulevaisuudessa puuttua enemmän. He olivat sitä mieltä, että ikäihmisten fyysistä toimintakykyä arvioidaan ja tutkitaan enemmän ja henkinen puoli jää usein vaille huomiota.

Keskustelimme myös teknologiasta ja siitä, kuinka moni sitä käyttää. Yhdellä ryhmäläisistä oli kotona tabletti ja opetellut sitä käyttämään digiavustajan kanssa. Kaksi ryhmäläisistä käytti aktiivisesti myös tietokonetta. Ryhmäläiset eivät koe teknologiaa pelottavana, vaan kokevat sen mukavana ajanvietteenä. He olivat sitä mieltä, että tulevaisuudessa sitä tulisi enemmänkin käyttää ja ikäihmisiä pitäisi enemmän opastaa laitteiden käytössä. Heinolassa Jyränkölän Setlementti on kouluttanut vapaaehtoisia digiavustajia ja heistä moni ikäihminen on saanut apua laitteiden käytössä. Tämän ikäihmiset kokivat hyväksi palveluksi, jota tulisi tulevaisuudessa olla enemmän saatavilla.

7.2.4 Neljäs ryhmätapaaminen

Neljännellä tapaamisella keskustelimme kuulumiskierroksen jälkeen videon sisällöstä ja pohdimme kuvauspaikkoja. Vahvoina teemoina ikäihmiset halusivat nostaa yksinäisyyden tunteen sekä kokemukset Tommolassa toimivasta keski-ikäisen keskusteluryhmästä, jossa kaikki osallistujat olivat käyneet. Laadimme

yhdessä kysymykset, joihin ikäihmiset videolla vastaisivat. Ryhmäläiset toivoivat, että heille esitetään kysymykset. Näin ollen he voisivat valmistautua etukäteen kysymyksiin, eikä heidän tarvitsisi muistaa niitä ulkoa. Tilanteesta tulisi myös heidän mielestään luontevampi. Sovimme, että toimin haastattelijana kameroiden takana. Kuitenkaan minidokumentissa itse haastattelijaa tai kysymysten esittämistä ei näkyisi.

Kysymykset valikoituivat sen mukaan, mistä asioista olimme eniten ryhmässä keskustelleet ja joista ikäihmisillä oli paljon sanottavaa. Valikoidut kysymykset olivat:

1. Mistä kuulit etsivästä vanhustyöstä?
2. Mitä ajattelet vanhuudesta?
3. Minkälaisia kokemuksia etsivästä vanhustyöstä?
4. Mistä saat arkeesi voimaa?

Kysymyksien lisäksi minidokumentissa ikäihmiset toivoivat, että siinä näkyisi myös etsivän vanhustyön projektityöntekijän haastattelu, jossa hän kertoisi miten hanke on saanut alkunsa ja miten etsivää vanhustyötä on Heinolassa toteutettu. Ikäihmiset kokivat tärkeäksi asiaksi sen, että heinolalaiset ihmiset tietäisivät hankkeesta enemmän.

Minidokumentin kuvauspaikaksi valitsimme yhdessä ikäihmisten kanssa yhden ryhmäläisen kodin, jossa suurin osa materiaalista kuvattaisiin. Lisäksi kuvauspaikoiksi valittiin Heinolan terveystupa sekä Tommolan tupa, jotka olivat kaikille ikäihmisille tuttuja paikkoja. Pohdimme myös ulkokuvausta, koska Heinolassa on paljon kaunista luontoa. Tämä kuitenkin osoittautui haastavaksi toteuttaa, koska kuvausrekvisiitan ja sähkön saaminen kuvauspaikalle olisi ollut haastavaa.

Ryhmäläisiä jännitti se, miten he kuvaustilanteessa pystyisivät olemaan luonnollisesti. Kaksi ryhmäläisistä oli työelämässä olleet paljon esillä, ja heillä oli monia hauskoja tarinoita erilaisista kuvaustilanteista. Kokemusten jakaminen lievitti myös muiden jännitystä. Mielestäni ikäihmiset suhtautuivat kuitenkin kuvattavana olemiseen rennosti, eikä jännitys häirinnyt kuvaustilanteessa. näin

ollen ikäihmiset pystyivät ryhmässä käyttämään elämän aikana hankittua osaamista, mutta myös oppimaan uusia asioita.

7.3 Minidokumentin toteutusprosessi

Kun olimme tavanneet ryhmän kanssa neljä kertaa, olimme saaneet suunnitella minidokumenttia hyvin. Meillä oli kysymykset, joihin ikäihmiset vastaisivat kuvaustilanteissa sekä kuvauspaikat olivat valikoituneet. Olimme yhdessä pohtineet, minkälaista tunnelmaa videolla haettaisiin. Ikäihmiset halusivat puhua yksinäisyydestä, mutta hekin totesivat, etteivät halua surullisia asioita täyttämään minidokumenttia, vaan ilonaiheitakin tulisi näkyä videolla. Suunnitteluvaiheen jälkeen siirryimme toteuttamaan minidokumenttia eli valmistauduimme kuvauspäiviin.

7.3.1 Kuvaaminen

Minidokumenttia varten järjestettiin kaksi kuvauspäivää elokuussa 2019. Ensimmäinen kuvauspäivä toteutettiin erään ryhmäläisen kodissa. Kuvauspäivään osallistuivat ryhmäläiset, kolme Mediapajan nuorta, tuottaja sekä minä. Myöhemmin paikalle tuli vielä etsivän vanhustyön projektityöntekijä sekä hänen mukanaan ollut geronomiopiskelija.

Kuvauspäivä aloitettiin valmistelemalla olohuone kuvaustilanteeseen sopivaksi ja Mediapajan nuoret asensivat kamerat sekä mikrofonit valmiiksi. Kuvauskalustoon kuului kolme kameraa ja kaksi mikrofonia. Ikäihmiset ihmettelivät laitteiden määrää ja siitä saatiin paljon keskustelua aikaiseksi. Mielestäni tunnelma oli leppoisa ja lämmin. Ikäihmiset asettautuivat mieleisilleen paikoilleen ja kuvaukset aloitettiin. Kukaan ikäihmisistä ei tuntenut oloaan kovin jännittyneeksi. Näkemykseni mukaan tilanteeseen saattoi vaikuttaa se, että ryhmätaapamisten jälkeen olimme kaikki tuttuja toisillemme.

Itse toimin haastattelijana kameroiden takana. Tarkoitukseni oli esittää yhdessä laaditut kysymykset, joihin ikäihmiset sitten vastaisivat. Lisäksi sovimme tuottajan ja ikäihmisten kanssa, että lopuksi kävisimme avointa keskustelua joistakin aiheista esimerkiksi yksinäisyydestä. Tällöin pystyin esittämään lisäkysymyksiä ja voisimme saada minidokumentille materiaalia myös kysymysten ulkopuolella olevista keskusteluista. Mielestäni avoin keskustelu oli

luontevaa ja pystyin esittämään eri aiheisiin tarkentavia kysymyksiä, joihin ikäihmiset vastasivat. Tämä avoin keskustelu myös kuvattiin ja sieltä saatiin materiaalia varsinaiseen minidokumenttiin.

Kuvaukset aloitettiin ohjeistamalla ikäihmiset kuvaustilanteeseen. Dokumentin tuottaja ohjeisti ikäihmisiä, että kuvaustilanne aloitetaan kokoustekniikalla eli yksi puhuu ja muut kuuntelevat. Näin ollen kameroiden on helpompi pysyä puhujan mukana. Esittelyssä ryhmäläiset saivat kertoa niitä asioita itsestään, jotka halusivat kertoa. Osa halusi sanoa sukunimensä ja ikänsä, mutta osa ei halunnut niitä itsestään kertoa. Annoimme ryhmäläisille itselleen mahdollisuuden valita, mitä itsestään kertovat minidokumentissa.

Ryhmäläisiä ohjattiin puhumaan rauhallisesti ja katsomaan haastattelijaan eli minuun päin. Ikäihmisiä kannustettiin esiintymään omana itsenään ja puhumaan omaan rauhalliseen tahtiin. Kävimme vielä läpi kysymykset, joita heiltä tulisin kysymään. Kuvaustilanteet toteutettiin niin, että esitimme kaksi kysymystä peräkkäin ja pidimme välissä tauon, jotta ikäihmiset jaksaisivat kuvaustilanteet paremmin.

Harjoittelimme ensin esittelykierroksen kuvaamista. Näin ollen saatiin varmistus siitä, että tekniikka toimisi ja ikäihmisten jännitys lieventyi. Harjoitusotoksen jälkeen kysyimme ikäihmisten tunnelmia. Yhden ryhmäläisen mielestä tilanne tuntui kamalalta, vaikka hänestä ei sitä päälle päin huomannut. Muut ryhmäläiset kannustivat katselemaan Mediapajan kauniita nuoria ja rentoutumaan. Kannustus sai aikaan naurua ja edesauttoi jännityksen helpottamista.

Kuvaustilanteet menivät mielestäni erittäin hyvin. Ikäihmiset olivat kuvaustilanteessa luontevia eikä uusintaotoksia juuri tarvittu. Vain kerran eräälle ryhmäläiselle tuli kuvaustilanteessa eteen tunne, ettei keksinyt mitään sanottavaa. Pohdimme asiaa yhdessä ja kävimme läpi, mitä hän oli aiheesta ryhmätapaamisilla kertonut. Tämän jälkeen ryhmäläinen pystyi uuteen otokseen ja sai kerrottua kysymykseen vastauksen ja oli itse siitä silmin nähden tyytyväinen.

Kuvaustilanteen jälkeen otettiin vielä yhteiskuvia ja täydennyskuvia dokumenttiin. Lopuksi projektityöntekijä oli keittänyt opiskelijan kanssa kaikille kahvit. Lisäksi tarjolla oli salaattia ja herkkuja. Ikäihmiset kertoivat päivän olleen raskas,

mutta antoisa. Kahvien lomassa keskustelimme päivän kulusta ja olimme kaikki samaa mieltä siitä, että kaikki sujui oikein hyvin. Ensimmäisenä kuvauspäivänä saimme suurimman osan materiaalista kuvattua.



Kuva 1 Kuvauspäivän valmisteluja



Kuva 2 Ikäihmiset kuvaustilanteen jälkeen ulkona keinussa.

Toinen kuvauspäivä toteutettiin Heinolan terveystuvalla sekä Tommolantuvalla keskiviikkokerhon aikaan. Terveystuvalla toteutettiin geronomi Katja Kärjen

haastattelu sekä kuvattiin täydennyskuvia minidokumenttiin. Myös Tommolantuvalla kuvaustilanteet sisällytettiin minidokumenttiin, kun ikäihmiset puhuvat keskiviikkoryhmästä. Keskiviikkoryhmässä käytiin keskusteluja yksinäisyydestä ja miten eri tavoin ikääntyneet sen kokevat sekä mikä on helpottanut yksinäisyyden tunteisiin.

7.3.2 Editointi

Editoitavaa materiaalia kerääntyi paljon. Koska materiaalin määrä oli valtava niin oli järkevintä, että editointia hoitaisi yksi ihminen. Editointi on aika vievää ja editointiohjelman hallinta tulee olla tuttua. Päävastuun editoinnista otti eräs mediapajan nuorista. Minusta oli hienoa, että nuori sai käydä materiaalia läpi ja valita hänen näkemyksensä mukaiset kohdat mukaan minidokumenttiin. Editointivaiheeseen sisältyi myös antamamme palautteen huomioiminen dokumentin viimeistelyssä.

7.4 Valmiin minidokumentin esittely ja julkaisu

Valmiin minidokumentin esittelytilaisuus järjestettiin mediapajan tiloissa 9.12.2019. Kaikki ryhmään osallistuneet kutsuttiin paikalle. Katselimme yhdessä minidokumentin ja katselun jälkeen keskustelimme videosta. Ikäihmiset olivat erittäin tyytyväisiä tuotokseen. He kokivat, että videolla esitetyt asiat olivat tärkeitä ja jokainen oli tyytyväinen omaan osuuteensa. Valmiin minidokumentin kesto oli noin yhdeksän minuuttia.

Minidokumentti julkaistiin katselmuksen jälkeen YouTube -videopalvelussa. Julkaisun jälkeen minidokumenttia on jaettu aktiivisesti sosiaalisessa mediassa esimerkiksi Facebook ryhmiin: Etsivän vanhustyön tekijät & kehittäjät sekä Heinolan keskusteluseinä. 13.2.2020 mennessä minidokumenttia on katsottu videopalvelussa 599 kertaa. Minidokumentti on nähtävissä:

<https://www.youtube.com/watch?v=neHR9D6AT4U&t=107s>

7.5 Minidokumentista kerätty palaute

Ryhmän kokoontuessa kirjoitin aktiivisesti päiväkirjaa ja kirjoitin sinne erilaisia havaintoja ikäihmisten keskusteluista. Näin ollen minun oli helpompaa kirjoittaa

opinnäytetyöhöni havaintojani sekä mitä olimme ryhmätapaamisilla keskustelleet.

Kuvausten yhteydessä keräsin palautetta making off -kuvauksen avulla eli, kamera kuvaa myös kuvaustilanteen jälkeen. Tämän mahdollisti sen, että pysyin saamaan aitoa tietoa ikäihmisten tuntemuksista ja mielipiteistä kuvaustilanteissa. Yleensä ihmiset rentoutuvat, kun itse kuvaustilanne on ohi ja näin ollen kertovat vapautuneemmin tuntemuksistaan. Päiväkirjan kirjoittamiseen ja making -off materiaalin keräämiseen oli saatu ikäihmisten lupa.

Toimeksiantajalta pyysin kirjallista palautetta minidokumentista. Seuraavaksi käyn läpi palautteita, joita olen havainnoinut ryhmätapaamisilla, kuvaustilanteissa sekä minidokumentin esittelytilaisuudessa.

Minidokumentista kerätty palaute ikäihmisiltä:

” ihmisten kanssa keskustelu on yhtä täyttävää, kuin ravintolan pihviannos.”

” esiintyminen ja sanojen valinta on tärkeää, sitä tarvitsee myös ihmissuhteita luodessa.”

” ryhmään on aina kiva tulla. Kotona alkaa usein kaatumaan seinät päälle.”

” on mukavaa osallistua älylliseen keskusteluun. Nykyään tuntuu siltä, että puhutaan vain säästä tai sairauskertomuksista. Vanhanakin aivot kaipaavat älyllistä keskustelua.”

” miehille tulisi olla enemmän tarjolla toimintaa, jossa näkisivät kättensä työt. Naisilla on käsityöt, mutta miehiä sellainen harvemmin kiinnostaa.”

” ryhmässä pyrin luomaan myönteistä mielialaa, se piristää itseänikin.”

” ei tässä ehdi jännittämäänkään, kun katselee kameran toisella puolella olevia kauniita nuoria ihmisiä.”

Ikäihmisten palautteista käy ilmi se, kuinka tärkeää heille on keskustelut muiden ihmisten kanssa. He selkeästi kaipaavat keskustelua, jossa voivat ilmaista mielipiteitään ja toiveitaan esimerkiksi ikäihmisiin liittyviin asioihin. Ikäihmiset kokivat ryhmätoiminnot tärkeinä ja voimavaroja lisäävinä. Minidokumenttia suunnitellessa ja kuvatessa ikäihmisillä tarjoutui mahdollisuus osallistua keskusteluun sekä erilaiseen toimintaan. Mediapajan nuorten prosessiin osallistumisen ikäihmiset kokivat virkistävänä ja mukavana.

Minidokumentista kerätty palaute toimeksiantajalta:

” minidokumentti on pysäyttävä ja koettu hyvänä, yksinäisyydestä puhuminen on tärkeää.”

” esiintyjät on valittu hyvin, he ovat rohkeita.”

”minidokumentti on raikas, positiivinen, ajanhermolla ja luo uskoa huomiseen.”

” hienosti ja koskettavasti nosti esiin vanhuutta, yksinäisyyttä ilmiönä ja yhteiskunnallisena haasteena.”

” video tavoitti etsivän vanhustyön ytimen, yksinäisyyden.”

” loistavaa yhteiskehittämistä ylisukupolvien.”

” gerontologinen osaaminen näkyy tuottamisessa: ikäihmiset mukana koko prosessin ajan.”

” videolta välittyy positiivinen vanhuskuva.”

” ikäihmisten ääni tuli kuuluviin.”

Toimeksiantaja oli minidokumenttiin erittäin tyytyväinen ja videossa nostettiin esiin monia gerontologisia näkökulmia. Minidokumentti edisti yhteiskunnallista keskustelua ikäihmisten asemasta yhteiskunnassa. Suunnittelu- ja toteutusprosessin myötä ikäihmisillä oli mahdollisuus kertoa hankkeen tarpeellisuudesta sekä nostaa heille tärkeitä aiheita esille. Näitä toimeksiantaja voi käyttää

hyödyksi myös tulevaisuudessa, kun esimerkiksi suunnitellaan mielekästä toimintaa ikäihmisille.

8 ARVIOINTI

Ryhmätapaamisilla yksinäisyys oli aihe, joka tuotti paljon keskustelua ikäihmisten kesken. Ryhmäläiset kertoivat avoimesti yksinäisyyden tunteistaan, jotka olivat kaikille yhteisiä. Kolmella se liittyi puolison kuoleman jälkeiseen aikaan, yhdellä yksinäisyyden tunteet olivat tälläkin hetkellä osa jokapäiväistä arkea. Ikäihmiset pohtivat yhdessä, miten yksinäisyyden tunteita voisi lieventää ja miksi eri ihmiset kokevat yksinäisyyden eri tavoin.

Näkemykseni mukaan yksinäisyydestä puhuminen toisten kanssa sekä ryhmässä siihen keinoja etsien auttoi ikäihmisten yksinäisyyden tunteen lieventymisessä. Ikäihmiset pystyivät jakamaan ryhmässä tuntemuksiaan ja saamaan siihen tukea. Ryhmäläisten jakaessa yksinäisyyden kokemuksia antoi heille toivoa tulevaisuuteen. Ryhmäläiset vaihtoivat yhteystietoja toistensa kanssa omasta halustaan. Jokainen oli sitä mieltä, että kenenkään ei tarvitsisi kokea yksinäisyyttä. Jos sellainen tunne tulisi, voisi aina soittaa toiselle ryhmäläiselle. Ryhmäläiset korostivat tapaamisilla sitä, että me kaikki olemme yhtä arvokkaita.

Ryhmäläiset saivat dokumentissa äänensä kuuluviin ja saivat kertoa esimerkiksi niistä asioista, jotka tuovat elämäniloa heidän arkeensa. Näitä kokemuksia olisi mahdollista hyödyntää laajemminkin. Näkemykseni mukaan ryhmäläiset kokivat prosessin aikana olevansa tarpeellisia ja hyödyllisiä, joka on tärkeä seikka ikäihmisten elämänlaadun parantumisessa.

Ikäihmisille oli tärkeää päästä jakamaan asioitaan ja elämäntarinoitaan yhdessä. Moni ryhmäläinen koki, että saman ikäisten kanssa on helpompi jutella ja kertoa vaikeistakin asioista. Nuoremmilla on suuret unelmat ja kuitenkin todellisuus on kovempaa kuin unelmat. Yksi ryhmäläisistä koki keskustelun tästä syystä vaikeaksi nuorempien ihmisten kanssa. Mediapajan nuorten osallistuessa ryhmätapaamisiin, oli ilo huomata ikäihmisten olevan hyvillään siitä,

että saivat kertoa nuorille Heinolaan liittyvää historiaa sekä hauskoja tapahtumia menneiltä ajoilta. Uskon tämän kokemuksen antaneen ikäihmiselle tunnetta siitä, että hän on merkityksellinen ja hyödyksi.

Minidokumentin suunnittelu yhdessä ikäihmisten kanssa oli antoisa ja mukava työmuoto. Ryhmäläisistä kahdella oli työhistoriassa kokemusta luennoinnista sekä kuvattavana olemisesta. Tämän kaltaisen työmuodon ansiosta nämä ryhmäläiset pääsivät toteuttamaan itseään samalla tavoin, kuin olivat toteuttaneet vielä työelämässä mukana ollessaan. Näkemykseni mukaan näille ryhmäläisille tämän kaltainen työmuoto oli varsin sopiva ja antoisa. Ikäihmiset kertoivat kokemuksistaan työelämässä ja kokivat pääsevänsä virkistämään vanhoja muistoja.

Minidokumentin tekeminen yhdessä ei pitkällä aikavälillä luo mahdollisuutta päästä hankkeen tavoitteisiin, koska projektin kesto oli vain muutaman kuukauden. Suunnittelu ja toteutusprosessin aikana ryhmäläisillä on kuitenkin ollut mielekästä tekemistä ja ryhmässä on koettu yksinäisyyden tunteen lievennymistä. Elämänlaadun parantumiseen saattaa vaikuttaa se, että ryhmäläiset pystyivät prosessin aikana tuomaan esiin huoliaan ja asioita joihin tulevaisuudessa tulisi kiinnittää huomiota ikäihmisten kanssa työskennellessä.

8.1 Opinnäytetyöprosessin arviointi

Kari Salosen mukaan (2013,18.) toiminnallisen opinnäytetyön muodostaa tuotos sekä raportti. Tuotoksen tavoitteena on olla hyödyllinen toimeksiantajalle, työyhteisölle sekä tukea opiskelijan ammatillista kasvua. Opinnäytetyötä tehdessä on huomioitava tutkimuksen tekemisen säännöt. Opinnäytetyön tuotoksena toteutetaan usein jokin käytännönläheinen tuotos esimerkiksi opas, kirja tai esite. Tässä toiminnallisessa opinnäytetyössä tuotoksena on minidokumentti.

Aloitin prosessin keväällä 2019 ja ajatuksenani oli saada ensin tuotos eli minidokumentti valmiiksi. Kesä meni ryhmätapaamisten merkeissä ja oikeastaan ensimmäisestä ryhmätapaamisesta alkaen minulla oli tunne siitä, että tästä tulee hyvä juttu. Päiväkirjaa kirjoitin aktiivisesti ryhmätapaamisilla ja sain sinne

paljon havaintoja ja ikäihmisten mielipiteitä kirjattua. Tämä helpotti minua opinnäytetyötä kirjoittaessani.

Opinnäytetyöprosessi pysyi mielestäni hyvin laatimassani aikataulussa. Mikäli aikaa olisi ollut enemmän, olisi ollut mielenkiintoista liittää työhöni myös nuorten näkökulma tämän kaltaisesta toiminnasta. Lisäksi olisin ehkä lisännyt kaksi ryhmätapaamista lisää, mutta toisaalta olen tyytyväinen neljäänkin ryhmätapaamiseen. Pääsimme tapaamisissa hyviin keskusteluihin ja saimme nopeasti löydettyä niitä asioita, joita ikäihmiset halusivat minidokumentissa tuoda esille.

Aluksi minidokumentissa oli tarkoitus esittää, vain ikäihmisten kokemuksia Etsivä vanhustyö -hankkeesta. Ikäihmiset kuitenkin antoivat ryhmässä paljon hyviä ajatuksia siihen, mitä muuta minidokumentissa voisi olla esillä. Yksinäisyys, voimavarat ja se, miten kukin kokee ikääntymisen, nousivat tärkeiksi aiheiksi. Päätimme, että dokumentissa esittäisimme myös nämä tärkeät teemat.

Keskustelut ikäihmisten kanssa olivat antoisia ja mielenkiintoisia. Kuulin ikäihmisiltä paljon tarinoita heidän elämästään. Ikäihmiset toivat keskusteluissa myös paljon esille asioita, joita vanhustyössä tulisi kehittää. He arvostavat paljon ihmisiä, jotka tekevät vanhustyötä. Ikäihmiset ovat kokeneet Etsivä vanhustyö -hankkeen tärkeänä ja heitä varsinkin ilahduttaa se, että hankkeessa on nostettu yksinäisyys ja henkinen hyvinvointi tärkeiksi teemoiksi.

Mielestäni ryhmätapaamisilla oli suuri vaikutus itse tuotokseen. Kuvaustilanteet olivat luontevia ja uskon sen johtuneen siitä, että olimme kaikki tuttuja toisillemme. Mielestäni ikäihmiset saivat projektin aikana kokemuksia siitä, että heitä kuultiin ja he ovat tarpeellisia. Moni ryhmäläinen totesikin, että oli hyvä asia tapaamisten osuessa kesälle, koska tällöin kaikki ryhmät ovat yleensä lomalla. Nyt kesäksi tuli mielekästä tekemistä projektin myötä. Monelle ryhmätapaamiset toivat helpotusta ryhmäläisten kokemaan yksinäisyyteen ja uusia tuttavikiin löytyi ryhmästä.

Yhteistyö etsivän vanhustyön työntekijän sekä Mediapajan kanssa oli toimivaa ja antoisaa. Ryhmätapaamisten aluksi nuoret olivat hieman ujoja, mutta pian he tutustuivat ikäihmisiin ja osallistuivat aktiivisesti keskusteluun. Uskon, että

projektin myötä nuorten mielikuva ikäihmisistä on myös muuttunut. Ryhmässä olleet ikäihmiset ottivat mielestäni nuoret hyvin vastaan. Kertoivat hauskoja tarinoita Heinolan historiasta, jotka myös nuoria naurattivat. Projektissa oli myös mielestäni antoisaa se, että nuoret saivat kuulla Heinolaa koskevaa historiaa. Myös itselleni tarinat Heinolan historiasta olivat mielenkiintoisia ja antoisia.

8.2 Oman oppimisen arviointi

Opinnäytetyötä tehdessäni opin paljon. Tein opinnäytetyöni yksin ja olenkin todennut sen oikeaksi valinnaksi projektin aikana useaan otteeseen. Oman arkeni ja työni ollessa hyvin usein varsin hektistä, niin koin työtä itsekseni tehdessä sen hyväksi vaihtoehdoksi. Näin ollen pystyin aikatauluttamaan ja sopimaan tapaamisia juuri sille päivälle, kuin ne itselleni sopi.

Olen ollut jo yli kaksikymmentä vuotta hoitoalalla ja olen kokenut vahvuutenani asiakkaiden kohtaamiseen liittyvät tilanteet. Ryhmää en periaatteessa ollut aiemmin ohjannut, joten opin ryhmätapaamisten aikana paljon asioita. Ryhmässä puheenvuorojen jakaminen oli kuitenkin helppoa, koska ryhmäläisten keskuudessa vallitsi hyvä yhteishenki. Kaikki olivat kiinnostuneita toistensa elämäntarinoista ja mielipiteistä. Ryhmän jäsenistä kaksi oli aktiivisempia, mutta sain hiljaisemmatkin mukaan keskusteluun.

Kuvaustilanteet ja editointi olivat itselleni aivan uusia asioita. Kuvauspäivänä olin hyvin yllättynyt suuresta määrästä tavaraa, jota kuvauksessa tarvittiin. Minidokumentin oli suunnitteluvaiheessa tarkoituksena kestää n. 5 min. Minidokumentin lopullinen pituus oli kuitenkin 9:10. Mielestäni kuitenkin alkuperäiseen suunnitelmaan varattuun keston ei olisi mahtunut kaikkea, mitä ikäihmiset toivoivat videolla näkyvän. Tämän pituisena minidokumentin kuitenkin jaksoi katsoa alusta loppuun ja mielenkiinto säilyi koko videon ajan, koska aiheet vaihtuivat.

Geronomina mielestäni voisin kehittää ja ideoida uusia työskentelymuotoja. Tämän kaltainen videotyöskentely on mielestäni varsin mielenkiintoinen ja mukava toteuttaa. Opinnäytetyötä tehdessäni ymmärsin, että ikäihmisten kanssa

voi todellakin kokeilla uusiakin työtapoja. Ikäihmiset ovat innostuneita oppimaan uutta ja erilaisten toimintojen kokeilu virkistää, niin ikäihmisiä kuin ammattilaisiakin.

9 POHDINTA

9.1 Eettisyys

Ryhmätapaamisten aluksi laadin ikäihmisille suostumuslomakkeen videolla esiintymistä varten. Ennen allekirjoittamista kävimme yhdessä läpi seikat, joihin osallistujat antoivat suostumuksensa. Allekirjoitukseen ei painostettu, vaan annettiin ikäihmisen päättää itse asiasta. Suostumuslomakkeesta pyrin tekemään mahdollisimman selkeän ja helposti ymmärrettävän.

Suunnitteluvaiheessa pohdimme minkälaisen tunnelman haluamme katsojille välittää dokumentissa. Yksinäisyys oli teemana koskettava, joten halusimme tuoda dokumentissa näkyviin myös ilonaiheita ikääntymisessä. Näitä löytyi esimerkiksi pohtiessamme arkisia voimanlähteitä. Näin ollen dokumenttiin saatiin ilonaiheitakin.

Dokumenttia kuvatessa pyrimme siihen, että annamme totuudenmukaisen kuvan esiintyvistä henkilöistä sekä ikäihmiselle mahdollistettiin tarinansa kertominen ilman ulkopuolista painetta. Esiintyjälle annettiin oikeus kertoa mielipiteitään ja valita itse, mitä haluaa dokumentissa kertoa itsestään. Kuvaustilanteista pyrittiin tekemään mukavia ja kohtelimme esiintyjää kunnioittaen sekä pyrimme tasa-arvoiseen vuorovaikutukseen heidän kanssaan. Avoimuus kuvaustilanteissa auttoi ikäihmisiä rentoutumaan.

Ennen minidokumentin julkaisua YouTube -videopalveluun järjestimme ikäihmisille dokumentin esitystilaisuuden. Tilaisuuden jälkeen ikäihmiset päättivät, että dokumentti on julkaisukelpoinen ja antoivat luvan julkaisulle.

9.2 Jatkokehittäminen

Opinnäytetyötä tehdessäni mieleeni tuli monia jatkokehittämisen arvoisia ideoita. Olisi hienoa saada tehdä jatkossa samankaltaisia videoprojekteja ja aiheita riittäisi varmasti. Huomasin projektin aikana, että ikäihmisillä on paljon sanottavaa ikäihmisiä koskevista aiheista. Monet ryhmäläiset olivat esimerkiksi huolestuneita ikäihmisten alkoholinkäytöstä. Mielestäni tämän kaltaisessa videotyöskentelyssä ikäihmiset saisivat äänensä ja mielipiteensä kuuluviin.

Ikäihmiset toivat prosessin aikana esille monia asioita, joihin tulevaisuudessa tulisi kiinnittää huomiota. Näitä asioita oli heidän mielestään esimerkiksi:

- Ikäihmisten alkoholinkäyttö.
- Ikäihmisten mielen hyvinvoinnin tukeminen ja vahvistaminen.
- Aktiviteettien lisääminen illoille, koska silloin yksinäisyyden tunne korostuu
- Yksinäisten ja syrjäytyneiden ikäihmisten tavoittaminen.

Opinnäytetyö prosessin aikana Jyränkölän settlementti ry haki avustusta STEA:lta Etsivävanhustyö -hankkeen jatkamisesta Heinolassa. Hanke avustus on nyt saatu ja vuosina 2020-2022 Heinolassa toteutetaan ”Minä elän!”-hanke. Tässä on hyvä tilaisuus jatkaa projektin puitteissa yhteistyötä mediapajan kanssa ja tehdä, vaikka tämän hankkeen tiimoilta uusia tämän kaltaisia projekteja ikäihmisten kanssa.

LÄHTEET

Arene ry, ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto. 2018. Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset. Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto Arene ry:n TKI valiokunnan suositus ammattikorkeakouluille eettisestä ja hyvän tieteellisen käytännön mukaisesta opinnäytetyöprosessista. PDF-dokumentti. Saatavissa: <http://www.arene.fi/wp-content/uploads/Raportti/2020/AMMATTIKORKEAKOULUJEN%20OPINNÄYTETÖIDEN%20EETTISET%20SUOSITUKSET%202020.pdf?t=1578480382>

Avlund, K., Lund, R., Holstein, B-E., & Due, P. (2004). Social relations as determinant of onset of disability in aging. Archives of Gerontology and Geriatrics, 38, 85–99. <https://doi.org/10.1016/j.archger.2003.08.003> [viitattu 1.3.2020].

Dahan-Oliel, N., Gélinas, I., & Mazer, B. 2008. Social Participation in the Elderly: What Does the Literature Tell Us? Critical Reviews in Physical and Rehabilitation Medicine, 20(2), 159–176. <https://doi.org/10.1615/CritRevPhysRehabilMed.v20.i2.40> [viitattu 1.3.2020].

Helander, S., Linnossuo, O. & Tikkaoja, O. 2018. Tatu ja sote sukupolvi-työssä. Ideoita eri-ikäisten yhteistoimintaan osallistavan taiteen keinoin. Humanistisen ammattikorkeakoulun julkaisuja, 43. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/141713/978-952-456-281-2.pdf?sequence=1&isAllowed=y> [viitattu 10.2.2020].

Heinolan kaupunki. WWW-dokumentti. Päivitetty 2.3.2020. Saatavissa: <https://www.heinola.fi/heinola-lukuina> [viitattu 8.1.2020].

Hohenthal-Antin, L. 2009. Muistot näkyviksi. Muistelutyön menetelmiä ja merkityksiä. Jyväskylä. PS-kustannus, 102–103.

Ikäinstituutti. 2020. Elämänote-ohjelma. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.ikainstituutti.fi/elamanote/> [viitattu 21.2.2020].

Isola, A.-M., Kaartinen, H., Leemann, L., Lääperi, R., Schneider, T., Valtari, S., & Keto-Tokoi, A. 2017. Mitä osallisuus on? Työpaperi 33/2017. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. PDF-dokumentti. Saatavissa: http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/135356/URN_ISBN_978-952-302-917-0.pdf?sequence=1&isAllowed=y [viitattu 14.1.2020].

Jyrkämä, J. 2006. Vanhukset toimijoina –vanhusten läsnäolo ja osallisuus tutkimuksessa. Teoksessa Topo, P. (toim.) Eettiset kysymykset vanhustenhuollon tutkimuksessa. Työpapereita 21/2006. 14–19 Helsinki: Stakes. PDF-dokumentti. Saatavissa: <http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/77099/T21-2006-VERKKO.pdf> [viitattu 20.1.2020].

Jyrkämä, J. 2007. Toimijuus ja toimintatilanteet. Teoksessa Seppänen, M., Karist, A., Kröger, T. (toim.) Vanhuus ja sosiaalityö: sosiaalityö avuttomuuden ja toimijuuden välissä. Jyväskylä. PS-kustannus, 195–217.

Jyrkämä, J. 2008. Toimijuus, ikääntyminen ja arkielämä. Hahmottelua teoreettis- metodologiseksi viitekehikseksi. Gerontologia 4/2008, 190–203.

Jyrkämä, J. 2016. Vanheneminen, arkitilanteet ja toimijuus. Teoksessa Heikkinen, E., Jyrkämä, J. & Rantanen, T. (toim.) Gerontologia. 3.-4.painos. Helsinki: Duodecim, 421–425.

Kaartinen-Koutaniemi, J. 2012. Etsivässä työssä. Helsinki. Bookwell Oy, 22–24.

Kairala, M. 2010. Osallisuus ikäihmisten näkökulmasta. PDF-dokumentti. Saatavissa: <http://pkehkaisevatyo.pbworks.com/f/Osallisuus+ikäihmisten+näkökulmasta.pdf> [viitattu 14.1.2020].

Kananoja, A., Niiranen, V. & Jokiranta, H. 2008. Kunnallinen sosiaalipolitiikka. Osallisuutta ja yhteistä vastuuta. Jyväskylä. PS-kustannus.

Kaukkila, V. & Lehtonen, E. 2008. Ryhmästä enemmän. Käsikirja ryhmänohjaajan taitoja tarvitseville. Suomen Mielenterveysseura. SMS-Tuotanto Oy.

Kuikka, A. 2015. Etsivä vanhustyö meillä ja muualla. Raportti suomalaisista ja eurooppalaisista käytännöistä. Vanhus- ja lähimmäispalvelunliitto ry. Kehittyvät vanhuspalvelut julkaisuja 1/2015. PDF-dokumentti. Saatavissa:

https://www.valli.fi/wp-content/uploads/2019/11/Etsiva_vanhustyo-ra-portti_2015.pdf [viitattu 20.1.2020].

Kulmala, J. 2019. Hyvä vanhuus. Menetelmiä aktiivisen arjen tukemiseen. Jyväskylän. PS-kustannus, 15–16.

Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveyspalveluista. 28.12.2012/980. [viitattu 3.1.2020].

Lauri, L. 2018. Sukupolvien kohtaamisia yhteisessä digiryhmässä: Sukupolvi-toiminnan vaikutus lasten ja ikäihmisten väliseen vuorovaikutukseen sekä osallisuuden kokemuksiin. Sosionomikoulutus. Tampereen ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö. PDF-dokumentti. Saatavissa:

https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/157157/Lauri_Lotta.pdf?sequence=1&isAllowed=y [viitattu 5.1.2020].

Mikkonen, M., Kauppinen, J., Huovinen, M. & Aalto E. 2007. Etsivä työ Euroopan syrjäytyneiden väestönosien parissa: Suuntaviivoja yhdenmukaisiin etsivän työn palveluihin. PDF-dokumentti. Saatavissa: http://www.afteright.fi/hello/doc/Etsivatyo_Eurooppa.pdf [viitattu 10.2.2020].

Näslindh -Ylispangar, A. 2012. Vanhuksen terveyden, hyvinvoinnin ja hyvän elämän edistäminen. Helsinki. Edita. 12–13.

Pietilä, M & Saarenheimo, M. 2018. Löydettyä. Etsivä vanhustyö ja ikäihmisten psykososiaalinen hyvinvointi. Yhteiskuntapolitiikka. PDF-dokumentti. Saatavissa: https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/137892/YP1805-6_Pietila%26Saarenheimo.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Pietilä, M & Saarenheimo, M. 2017. Ilmeikäs arki. Tutkimus ikääntyneistä ihmisistä järjestöjen kehittämistoiminnassa. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://vtkl.fi/wp-content/uploads/2019/07/Ilmeikäs-arki.pdf> [viitattu 15.1.2020].

Pulkkinen, M. 2019. Iäkkäiden osallisuus: Terveys, asuminen ja yhteisöllisyys - kirjallisuuskatsaus. Ikäinstituutti. PDF-dokumentti. Saatavissa:

https://www.ikainstituutti.fi/content/uploads/2019/10/läkkäiden_osallisuus_kirjallisuuskatsaus.pdf [viitattu 21.2.2010].

Pyykkönen, A. 2018. Oivalluksesta osallisuuteen –Sallin matkassa. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://www.pksotu.fi/pksotu/wp-content/uploads/2018/02/oSallisuuden-j%C3%A4ljill%C3%A4-verkkoversio-pakattuna-16052014.pdfv>

[tuna-16052014.pdfv](https://www.pksotu.fi/pksotu/wp-content/uploads/2018/02/oSallisuuden-j%C3%A4ljill%C3%A4-verkkoversio-pakattuna-16052014.pdfv)

Rantanen, T. 2013. Gerontologisen tutkimustiedon soveltaminen ikääntyvän väestön toimintakyvyn edistämiseksi. Teoksessa Heikkinen Eino, Jyrkämä Jyrki, Rantanen Taina (toim.). Gerontologia. Kustannus Oy Duodecim. Helsinki, 414–420.

Rinne, V. 2019. Taiteen ja kulttuurin hyödyntäminen osana iäkkään aktiivista arkea. Teoksessa Kulmala, J. (toim.) Hyvä vanhuus. PS-kustannus: Helsinki, 290–291.

Ranta-Tyrkkö, S., Roivainen, I & Haapalainen, A. 2017. Yhteisöt ja yhteisösoseaalityön lähtökohdat. Kustannuspaikka tuntematon. United Press, 137–138.

Ruuskanen-Parrukoski, P. 2016. Tieto toimijuuden resurssina neljännessä iässä. *Aikuiskasvatus* 4/2016. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://journal.fi/aikuiskasvatus/article/download/88514/47690> [viitattu 12.2.2020]

Räsänen, R. 2019. Elämänlaadun monipuolinen huomiointi ja tukeminen käytännön vanhustyössä. Teoksessa: Kulmala, J (toim.) Hyvä vanhuus. Menetelmiä aktiivisen arjen tukemiseen. Jyväskylä. PS-kustannus, 18–19.

Saarenheimo, M., Pietilä, M., Maununaho, S., Tiihonen, A & Pohjolainen, P. 2014. Ikäpolvientaju. Elämänkulku ja ikäpolvet muuttuvassa maailmassa. Van-

hustyön keskusliitto. PDF-dokumentti. Saatavissa: https://www.ikainstituutti.fi/content/uploads/2016/08/artikkelikokoelma_webreso.pdf [viitattu 7.2.2020].

Salonen, K. 2013. Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön. Puheenvuoroja 72. Turun ammattikorkeakoulu. Turku. PDF-dokumentti. Saatavissa: <http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522163738.pdf> [viitattu 26.2.2020].

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2014. Laatusuositus hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi. PDF-dokumentti. Saatavissa: https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/70280/URN_ISBN_978-952-00-3467-2.pdf [viitattu 4.2.2020].

Särkelä, M. 2014. Osallisuuden eriarvoisuus ja eriarvoistuminen. Teoksessa Pyykkönen, A & Jämsen, A (toim.) 2014. Osallisuuden jäljillä. Saarijärvi. Pohjois-Karjalan Sosiaaliturvayhdistys ry. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://www.pksotu.fi/pksotu/wp-content/uploads/2018/02/oSallisuuden-jäljillä-verkkoversio-pakattuna-16052014.pdf> [viitattu 10.2.2020].

Terveysten- ja hyvinvoinninlaitos. 2019. Hyvinvointi -ja terveyserot. WWW-dokumentti. Päivitetty 1.11.2019. Saatavissa: <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/hyvinvointi/osallisuus> [viitattu 10.2.2020].

Terveysten- ja hyvinvoinnin laitos. 2020. Osallisuuden edistämisen mallit. Päivitetty WWW-dokumentti. Päivitetty 20.2.2020. Saatavissa: <https://thl.fi/fi/web/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/osallisuuden-edistaminen/heikoimmassa-asemassa-olevien-osallisuus/osallisuuden-edistamisen-mallit>

Thitz, P. 2017. Etsivää ja osallistavaa vanhustyötä kehittämässä. IkäArvokas hankkeen ulkoinen arviointi. Helsinki. Diakonia ammattikorkeakoulu. PDF-dokumentti. Saatavilla: http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/123482/Puheenvuoro_6_978-952-493-286-8.pdf?sequence=3&isAllowed=y [viitattu 6.1.2020].

Ukkonen-Mikkola, T. 2011. Sukupolvien kohtaamisia lasten ja vanhusten yhteisessä palvelukeskuksessa. Akateeminen väitöskirja. Tampereen yliopisto. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/66723/978-951-44-8382-0.pdf?sequence=1&isAllowed=y> [viitattu 4.2.2020].

Vallejo Medina, A., Vehviläinen, S., Haukka, U-M., Pyykkö, V., Kivelä, S-L. 2005. Vanhustenhoito. Helsinki. WSOY, 78–79.

Vilka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki. Tammi, 65–81.

Virkola, E. 2014. Toimijuutta, refleksiivisyyttä ja neuvotteluja -muistisairaus yksin asuvan naisen arjessa. Väitöskirja. Jyväskylän Yliopisto. PDF-dokumentti. Saatavissa: https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/42804/978-951-39-5568-7_vaitos25012014.pdf?sequence=1&isAllowed=y [viitattu 21.2.2020]

OHJELMARUNKO

1. Tapaaminen

- Kerron opinnäytetyöstäni ja minkälainen projekti on kyseessä. Tutustumme mediapajan nuoriin, jotka osallistuvat suunnitteluun ja kuvaukseen. Lupa-asiat kuntoon.

2. Tapaaminen

-Ikäihmiset kertovat kokemuksistaan, miten hanke on vaikuttanut heidän elämänsä. Kotitehtäväksi antaisin jokaisen miettiä asioita, joita haluaisivat tuoda videolla esillä.

3. Tapaaminen

-Käymme läpi asioita, joita ikäihmiset haluavat videolle ja pohdimme yhdessä, miten videolla aiheita käsiteltäisiin.

4. Tapaaminen

-Kuvauspaikkojen pohtiminen. Pohdimme yhdessä ikäihmisten kanssa, mitkä paikat Heinolassa olisi hyviä kuvaustilanteisiin. Selvitetään, onko joku ryhmäläinen halukas siihen, että kuvaus tapahtuisi kotona. "Käsikirjoitetaan" videota

SUOSTUMUSLOMAKE VIDEOILLA ESIINTYMISEEN

Olen tekemässä toiminnallista opinnäytetyötä ikääntyvien kokemuksista etsivä vanhustyö -hankkeesta Heinolassa. Opinnäytetyöni tuotoksena on minidokumentti, jossa ikääntyvät itse kertovat kokemuksiaan hankkeesta. Minidokumentti suunnitellaan ja toteutetaan yhdessä ikäihmisten kanssa ja tavoitteena on vahvistaa ryhmämuotoisen toiminnan avulla heidän osallisuuttaan ja toimijuuttaan. Opinnäytetyöni tarkoituksena on antaa toimeksiantajalle tietoa ikäihmisten kokemuksista ja tehdä etsivä vanhustyö-hanke näkyvämmäksi Heinolassa.

Minidokumentti suunnitellaan ja kuvataan yhteistyössä Jyränkölän Setlementti ry:n Mediapajan kanssa. Opinnäytetyöni toimeksiantaja toimii Heinolan kaupunki/ Asiakasohjausyksikkö.

Pyydän teitä esiintymään videolla, jossa olette tunnistettavissa. Videon kuvauksiin osallistuminen on vapaaehtoisuuteen perustuvaa ja voitte kieltäytyä missä vaiheessa tahansa. Video jossa teitä kuvataan, tulee nähtäväksi Heinolan kaupungin kotisivuille, Heinolan sosiaali- ja terveystoimen Facebook sivustolle sekä YouTube -videopalveluun.

Video kuvataan:

Paikka ja pvm. alkaen

Paikka

Allekirjoitus

Nimenselvennys

Opinnäytetyön tekijä:

Hanna Uusitalo

Heinolan kaupunki Hoito- ja vanhuspalvelut	Viranhaltijapäätös Muu yleispäätös	1/2
Vanhus- ja hoitopalvelujohtaja	30.1.2020	1 §

Dnro	4489/07.01.04/2020
Asia	Tutkimuslupa / Etsivä vanhustyö -hanke / Minidokumentin suunnittelun ja valmistusprosessin kuvaus / Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu (XAMK)
Perustelut	<p>Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulun opiskelija Hanna Uusitalo hakee tutkimuslupaa opinnäytetyölle: Etsivä vanhustyö -hanke Heinolassa, Osallisuutta ja toimijuutta vahvistavan minidokumentin suunnittelun ja valmistusprosessin kuvaus.</p> <p>Opinnäytetyön tarkoituksena on tutkia, miten videon suunnittelu ja kuvaaminen yhdessä ikäihmisten kanssa edistivät Etsivä vanhustyö -hankkeen tavoitteita, kuten yksinäisyyden tunteen lieventymistä, mielekkään elämän toteutumista ja elämänlaadun parantumista. Lisäksi työssä pohditaan olisiko tulevaisuudessa sen kaltainen videotyöskentely toimiva työmuoto etsivään vanhustyöhön.</p>
Toimivalta	Sosiaali- ja terveystoimen toimintaohje 1.2.2018 alkaen
Päätös	<p>Tällä päätöksellä myönnetään tutkimusluvan Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulun opiskelijalle opinnäytetyöhön; Etsivä vanhustyö -hanke Heinolassa, Osallisuutta ja toimijuutta vahvistavan minidokumentin suunnittelun ja valmistusprosessin kuvaus.</p> <p>West Riitta Vanhus- ja hoitopalvelujohtaja</p> <p><i>Tämä asiakirja on sähköisesti allekirjoitettu.</i></p>
Tiedoksi	Hanna Uusitalo
Oikaisuvaatimusoikeus	Päätökseen tyytymätön voi tehdä kirjallisen oikaisuvaatimuksen. Oikaisuvaatimuksen saa tehdä se, johon päätös on kohdistettu tai jonka oikeuteen, velvollisuuteen tai etuun päätös välittömästi vaikuttaa (asianosainen) sekä kunnan jäsen.
Tiedoksi asianosaiselle	Lähetetty sähköpostilla 31.1.2020